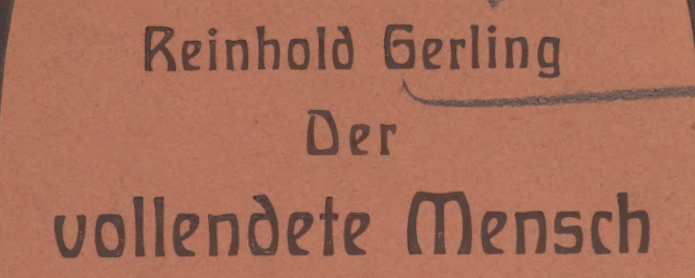
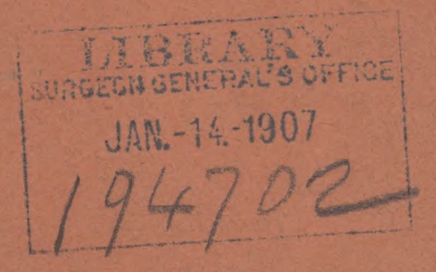
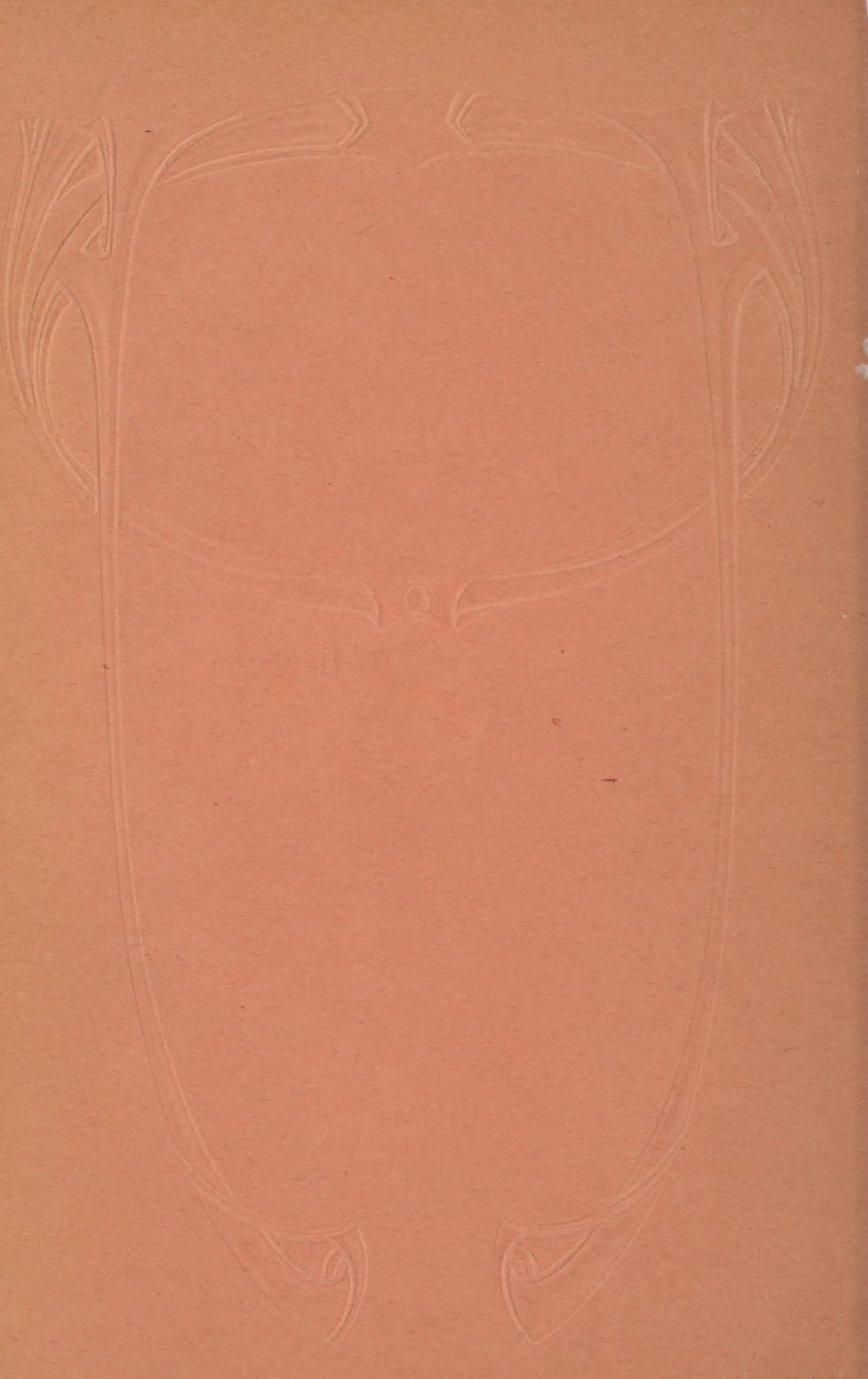


Reinhold Gerling

Der vollendete Mensch



Verlag
Bundesvorstand der Vereine
für naturgemässe
Lebens- und Heilweise
(Naturarzt-Verlag)
Berlin S. 59
Kottbusser Damm 5



Reinh. Gerling:

Der Vollendete Mensch



Der

Vollendete Mensch

Die Kunst,

harmonische Leibesbildung, gesunden Organismus, sympathisches Aeußere und körperliche Kraft

✲ ✲ zu entwickeln und dauernd zu erhalten ✲ ✲

von **Reinh. Gerling**

Mit 72 Illustrationen
und einer Uebungstafel

Zweite, erweiterte Auflage

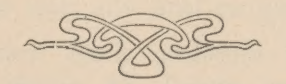
Motto:

Der Mensch kann durch die Bildungskraft seines Geistes seinen Stoff, seine Form, seinen Leib zum Kunstwerk gestalten; er kann das Meisterwerk der Natur zum Meisterwerk der Kunst erheben.

H. Damerow.

Berlin 1906
Verlag: Bundesvorstand der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise (E. V.)
S. 59, Kottbuser Damm 5

Inhalt.





Aus dem Vorwort zur ersten Auflage.

Der Grundsatz „Zeit ist Geld" tötet nicht nur unsere Ideale, er verzerrt auch die menschliche Gestalt. Der Modenschneider ist an die Stelle der Natur getreten. Er macht nicht nur *Leute*, sondern, was schlimmer ist, den *Geschmack*! Jene Zeitgenossen, die man als Mitgiftjäger, Streber und Stellensucher bezeichnet, wünschen *hübsch aussehen*, weil sie alle Ursache haben, diejenigen über ihr leider oft recht elendes oder unschönes Inneres zu täuschen, von denen sie Vorteile erhaschen wollen. Sie nehmen sich indessen nicht die Zeit und haben wohl auch kein Verständnis dafür, die in den Tiefen ihres Ichs schlummernden Keime zu entwickeln.

Wir sollen aber nicht „schön aussehen", sondern „schön sein!" — *„Schön sein und gut", das ist der höchste Grad menschlicher Vollkommenheit.* Diese Erkenntnis bricht sich allenthalben Bahn.

Dem Bedürfnisse der Deutschen, die *„Persönlichkeit zu entwickeln"*, sucht man besonders vom Auslande her entgegenzukommen. Von England, Amerika und Dänemark aus werden Kraftsysteme empfohlen und der Deutsche kauft, weil ihn die Eigenart der Reklame besticht. Daß jedoch Deutschland die Wiege der modernen Gymnastik und Körperpflege ist, scheint man ganz zu vergessen. Waren denn *Jahn*, Dr. *Schreber*, *Oertel*, *Rikli* und wie sie alle heißen, Engländer oder Amerikaner? Haben sie umsonst gelebt und gewirkt für das deutsche Volk? Es fehlt also nicht an guten deutschen Büchern.

Die im vorliegenden Werke gegebenen Anleitungen und Ratschläge habe ich auf Grund der Lehren und Erfahrungen jener deutschen Pfadfinder zu einem in sich abgeschlossenen System aus-

gebaut, Jahre hindurch bei meinen Patienten, besonders bei Nervösen, mit bestem Erfolge angewendet, und viele gesunde Männer und Frauen üben es und preisen es als vorzüglich. Niemals habe ich damit Reklame gemacht, niemals das System materiell ausgebeutet. Nun kommen die Herren Seymour, Dudley und auch andere Geschäftsleute mit „Deutschem Kraftsystem" rc. und verkaufen für schweres Geld als neu, was ebenso altbewährt wie billig ist.

Wenn ich mir eine Kritik der bekannten Modesysteme erlaube, so bin ich doch weit davon entfernt, dem wirklich Guten meine Anerkennung zu versagen.

Wozu aber ein neues System, wenn wir doch gute Systeme haben?

Weil die Uebungen nach älteren Systemen nicht von allen Menschen durchgeführt werden können,

weil es an einer Anleitung fehlt, die alle Gesichtspunkte berücksichtigt,

weil nicht Kraft der Muskulatur, sondern harmonische Entwicklung der Persönlichkeit das Ziel sein soll.

Wie in der Einleitung näher ausgeführt ist, habe ich die natürlichen Vorgänge zum Ausgangspunkt aller Uebungen und Anwendungen gemacht, getreu dem Wahlspruch: „Natur unsere Führerin!"

Für den Inhalt dieser Arbeit bin ich allein verantwortlich. Der Bundesvorstand und der Deutsche Bund der Vereine für naturgemäße Lebens- und Heilweise tragen keineswegs auch für alle hier ausgesprochenen Anschauungen eine Mitverantwortung durch die Verlagsübernahme. Zwar deckt sich der Inhalt des vorliegenden Werkes mit dem Programm des Bundes, stellt aber durchaus nicht etwa das Programm desselben dar. Der Bundesvorstand steht zu diesem Buche lediglich im Verhältnisse des Verlegers: er propagiert die darin zum Ausdruck gebrachten Ideen, ohne sich jedoch mit denselben zu identifizieren.

Oranienburg, 22. März 1905.

Reinh. Gerling.

Geleitwort zur zweiten Auflage.

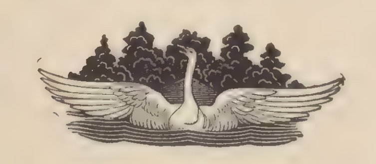
Fitger sagt irgendwo: „Gib der Welt, was jeder versteht, so heißt's: „Ein Gemeinplatz!“ Gib ihr was Neues, so schreit jeder: „Der Mensch ist verrückt!“ —

Wie bei fast allen Geisteskindern die ich im Laufe der Jahre hinaussandte in die Welt, so habe ich auch beim ersten Erscheinen des vorliegenden Buches die Erfahrung Artur Fitgers bestätigen können: „Gemeinplätze“ fanden die einen, „verrücktes Zeug“, — „utopische Forderungen“ die andern. Indessen fand der Inhalt des Buches — wie einige im Anhange beigedruckte Kritiken zeigen — auch rückhaltlose Anerkennung. Der Umstand, daß in etwa acht Monaten fünftausend Exemplare verkauft wurden, spricht auch eine deutliche Sprache.

Ich habe die mir von einer wohlwollenden Kritik gegebenen Winke beachtet, einige Kapitel geändert, ein neues zugefügt. Ich darf somit hoffen, daß auch die zweite Auflage unserer Sache Freunde werben wird.

z. Z. Danzig, im Februar 1906.

Der Verfasser.



1*





Einführung.

Sie versprechen zu viel auf dem Titelblatt dieses Buches, höre ich sagen.

„Nicht mehr, als tatsächlich erreichbar ist", antworte ich darauf.

„Vollkommene Menschen gibt es nicht. In dieser Welt ist nichts vollkommen."

„Bitte, mein Buch führt den Titel der „vollendete", nicht der „vollkommene" Mensch. Das ist ein erheblicher Unterschied. Als „vollkommen" könnte allerdings nur der fehlerlose, der sogenannte „Normalmensch" bezeichnet werden, diesen aber werden wir vergebens suchen. „Vollendet" dagegen ist hier als „fertig" zu verstehen gegenüber dem „unfertigen", „unerzogenen", „unentwickelten" Menschen. Wer seine Anlagen entwickelt, wer geistiger und körperlicher Reife zustrebte unter sorgfältiger Berücksichtigung der vorhandenen entwicklungsfähigen Anlagen, wer — wie es in der Schrift heißt — „mit seinen Pfunden wucherte," ihm dürfen wir das Prädikat „vollendet" zugestehen, ohne daß er darum zugleich auch als „vollkommen" zu gelten hätte. Vollkommenes gibt es nicht in dieser Welt der Angst und Schmerzen.

„Das ist wohl richtig, aber Sie werden durch kein wie immer geartetes System der Geistes- oder Körperpflege die Häßlichkeit, Krankheit und Schwäche, diese Feinde der individuellen Entwicklung, zu beseitigen vermögen."

Warum nicht? Müssen wir häßlich sein?

Keineswegs. Die Natur hat „das Ebenbild Gottes" schön erschaffen, sie will es, wie die Physiologie zeigt, auch in seiner Schönheit erhalten.

Müssen wir krank sein?

Ebensowenig. Der normale, das heißt „natürliche" Zustand ist die Gesundheit. Darnach haben wir ein „Recht auf Gesundheit" und

die Pflicht, mit allen vernünftigen Mitteln Krankheit zu verhüten. Krankheit ist beginnendes Sterben. Sie darf uns das Ende erleichtern, aber nicht das Leben vergiften; ihr gehören des Lebensabends letzte Stunden.

Müssen wir schwach sein?

Nein, denn der Lebenskampf erfordert Kraft. Gesundheit bedingt Widerstandsfähigkeit gegenüber schädlichen, das heißt krankmachenden Einflüssen. Der Widerstandsfähigste wird somit auch der Kräftigste sein und umgekehrt.

Aber auch Athleten sterben zuweilen jung!?

Sehr richtig; sie haben meist nur ein kurzes Leben. Sie verfügen über kräftig entwickelte, widerstandsfähige Organe, nicht jedoch über einen widerstandsfähigen Organismus. Sie sind disharmonisch entwickelt, einzelne Organe auf Kosten der übrigen. Athletik bedeutet danach bisweilen nichts anderes als Krankheitsbeginn!

Kraft läßt sich entwickeln und erhalten: Körperkraft wie Geisteskraft. Doch die Entwicklung beider muß Handinhand gehen. Harmonische Entwicklung aller Organe gewährleistet Leben und Genußfähigkeit.

Nicht Kraft soll das Ziel der Entwicklung sein, sondern Harmonie.

Die moderne Körperpflege steht unter dem Banne der Industrie. Der Apparat ist alles. Gymnastik, Sport, Athletik sind fast nicht mehr denkbar ohne Apparate. Diese werden zur Ausbildung, zur Ausübung und zur Schaustellung benutzt. Wir vergessen über die Mittel den eigentlichen Zweck. Was hatte denn der kräftige, katzengewandte Urmensch für gymnastische Hilfsapparate bei seiner Ausbildung? Einen Baumast, an dem er sich emporzog, einen Bach, über den er sprang, einen Felsen, den er erkletterte, wenig mehr.

Ja, der Mensch war auch nicht schön!

Doch, auf seine Weise allerdings. Beim ihm herrschte auch eine gewisse Harmonie auf Grundlage der Zweckmäßigkeit. Er übte alle Organe, die er im Lebenskampfe brauchte, stählte sie und machte sich widerstandsfähig. Er lebte mit sich selber und mit seiner Umgebung in voller Harmonie; fehlte ihm diese, so ging er unter.

Nun darf mich der Leser keineswegs so verstehen, als sei ich ein grundsätzlicher Gegner aller Apparate. So lange wir keinen gymnastischen Apparat kannten, der die Widerstandskraft entsprechend

reguliert und gleichzeitig verwertet, konnte ich mich für Hilfsmittel nicht erwärmen. Erst seit kurzer Zeit haben wir im „Autogymnast" einen Apparat, bei dem wir die Widerstandskraft im eigenen Organismus finden. Die Hanteln und Zugapparate mögen gut sein, aber sie wirken nicht individuell genug und — die Hauptsache — sie berücksichtigen die vorhandene Willenskraft nicht oder doch nur in geringem Maße.

Entsprechend der Willenskraft soll sich die organische Kraft entwickeln, diese soll dann auf die Entwicklung der Willenskraft zurückwirken.

Nicht Kraftmaier mit Eisenlenden und scheußlich eckigen Muskelbäuchen sollen wir heranbilden, sondern harmonische Gestalten; Edelmenschen, bei denen Wille und Körperkraft, innere und äußere Organe, willkürliche und unwillkürliche Muskeln in richtigem Verhältnis zu einander stehen und sich entsprechend entwickeln.

Wenn wir hören, daß Herr Sandow den die Zuschauer allerdings spannenden und aufs äußerste erregenden Löwenkampf als Glanzleistung sich ankreidete, wenn wir lesen, daß der Däne J. Müller einen gestiefelten Mann auf seinen Bauch springen und sich einen schweren Stein auf die Magengegend fallen läßt, so können wir dort den Tierkämpfer, hier den Akrobaten und Athleten bewundern, nicht aber solche Leistungen als ästhetisch und schön betrachten. Mit Veredelung der Persönlichkeit haben diese Dinge nichts mehr zu tun; sie sind aber vom hygienischen Standpunkt genau ebenso zu verwerfen wie vom ästhetischen. Daß zahlreiche Zuschauer Beifall äußerten, hat wenig zu besagen. Dieser Beifall zeigt nur, wie sehr jene Künstler, Schriftsteller und Gelehrten das Richtige trafen, als sie in ihrer an den Berliner Magistrat gerichteten Petition*) u. a. sagten:

„Der gegenwärtige Augenblick ist für Deutschland kritisch. Auf allen Gebieten macht sich ein Zurückdrängen geistiger Betätigung geltend. Von der Beschäftigung mit reiner Wissenschaftlichkeit und Literatur wendete sich unsere Jugend zum Betriebe körperlicher Ausbildung zum Sport. Diese beiden widerstreitenden Richtungen, geistige Betätigung und körperliche, finden ihren künstlerischen Ausdruck in

*) Petition gegen die geplante Theaterbilletsteuer, die das Publikum dem Theater zu entfremden und der Arena zuzutreiben geeignet ist.

zwei Instituten, von denen das eine jener, das anderer dieser dient: Theater und Arena.

Im Wettkampf zwischen beiden gewinnt die letztere die Oberhand; während die Theater sich leeren, füllen und überfüllen sich die Hippodrome, Velodrome und Zirkusse. Wir halten es für überflüssig, auf das Rom der Kaiserzeit und darauf hinzuweisen wohin ein Volk gerät, wenn die Arena über das Theater, das Zirkusspiel über das Bühnenspiel dauernd den Sieg davonträgt."

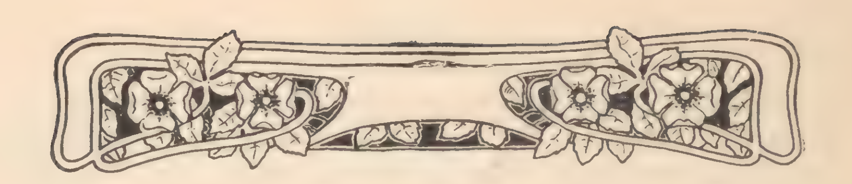
Nicht rohe Kraft, nicht weiche Schönheit, sondern Kraft und Schönheit harmonisch vereint, das ist unser Ziel, wie es dasjenige der Gymnastik war beim Volke der Hellenen. Mit Euripides müssen wir sagen dürfen: „Als vollkommenster Mann der Schöpfung gilt mir einer, der mit derselben Hand die Iphigenie schreibt und bei den olympischen Spielen sich die Siegerkrone aufs Haupt setzt."

Von diesen Anschauungen ausgehend habe ich ein System der Kultur des menschlichen Körpers in den folgenden Kapiteln beschrieben, durch das zwar keine Athleten gebildet, auch nicht einmal Sportsfreunde befriedigt werden dürften, weil es besondere sportspezialistische Liebhabereien unberücksichtigt läßt. Aber mein System hat den Vorzug, die harmonische Entwicklung aller Organe günstig zu beeinflussen, Funktions-Störungen auszugleichen, die Gesundheit zu festigen und endlich die Schönheit des menschlichen Körpers zu erhöhen und zu erhalten. Damit aber ist jenes höhere Ziel erreicht, welches körperliche Uebungen haben sollen: „den Körper zur gesunden Wohnstätte des Geistes, den Geist aber zum vernünftigen Hausherrn des Leibes zu erheben und dadurch den Adel der menschlichen Individualität wahrhaft zum Ausdrucke zu bringen."

Ich suchte mein System den physiologischen Vorgängen anzupassen, zu denen wir fast instinktiv gedrängt werden. Da ich hierbei nicht umhin konnte, den Einfluß des Gemüts- und Seelenlebens zu berücksichtigen, mußte ich den gymnastischen Sorgenbrechern Gesang und Tanz einen Platz anweisen und die Willenskraft auf den Thron erheben. Demnach ist das hier beschriebene System eine Kombination von Hautpflege, Atmungskunst und Stimmpflege, Gymnastik, Muskelpflege und individuell angepaßten rhytmischen Bewegungen.

Da mein System auf Hilfsapparate verzichtet, an deren Stelle allein die Willenskraft setzend, ist dasselbe überall durchführbar, kann, wenigstens teilweise, im Bett, selbst auf Reisen und bei Spaziergängen usw. angewendet werden und kostet nichts als eine mindestens sechsmonatige Ausdauer. Männer und Frauen werden die glänzenden Resultate schon nach drei bis vier Monaten verspüren und mir Recht geben, wenn ich sage: „Nicht Athleten und Sportsexe sind als vollendete Menschen zu betrachten, sondern in der harmonischen Entwicklung und Betätigung, also auf der goldenen Mittelstraße, zeigt sich uns das Bild menschlicher Vollendung. Die rohe Kraft bewundern wir, aber lieben wird der edle Mensch nur die Schönheit. Wenn wir zu entscheiden haben zwischen dem Farnesischen Herkules und dem Apoll von Belvedere, so werden wir unbedenklich die Krone der Vollendung dem Musageten reichen, der zugleich als Licht- und Gesundheitspender verehrt wurde.





Der Weg zur Schönheit.

> Die Schönheit ist ein Werk der freien Seele
> Und kräftiger Gesundheit. Freie Völker,
> Die Edles dachten, Großes, einfach lebten,
> Sie waren schön in Massen. Willst Du die Schönheit,
> So gib dem Volke Freiheit, edlen Sinn.
> Beschäftigung, die Großes wirkt. Die Menschheit
> — Schon auf dem Weg zur Freiheit, weil sie reiner
> Und edler denkt und wahrer schaut und lebt —
> Ist auf dem Weg ins Reich der Schönheit, das
> Auf Erden nicht erblüht; denn Leibesschönheit
> Ist nur der Ausdruck inn'rer Seelenschönheit,
> Wie edle Frucht aus edlem Stamme wächst.
>
> L. Schefer.

Die Schönheit zu pflegen, sie hervorzuzaubern, wo sie nicht oder nur in unvollkommener Weise vorhanden war, sie zu bannen, wo sie zu enteilen drohte, war von jeher das Bestreben der Menschen. Ich sage nicht „der Frauen", denn auch der Mann wollte schön sein, wenngleich seine Schönheit in anderer Form sich äußert als diejenige des Weibes.

Beim Manne sieht man auf den innern Gehalt, beim Weibe auf die äußere Gestalt. Die Schönheit des Mannes besteht in seinem Geiste, der Geist der Frau in ihrer Schönheit. Deshalb war es das Recht des Weibes, seine Reize zu erhöhen, sich schön zu machen und schön zu *erhalten*, weil der Mann ihm Schönheit zur Pflicht machte. Das Gesetz der Aesthetik früherer Kulturperioden lautete: „Die Frau hat nur *einen* Beruf, den — schön zu sein!"

Darum kann es auch nicht überraschen, daß schon im alten Aegypten Schminken und Schönheitsmittel in Gebrauch waren, wie zahlreiche Gräberfunde in den Pyramiden bewiesen. Je höher die Kultur stieg, um so sorgsamer wurde die Schönheit gepflegt und Ovid selbst, der phantasiereichste Dichter Roms im augustäischen Zeitalter schrieb ein Buch „*Ueber die Schönheitsmittel für das Gesicht*", das er in seiner Ars amandi (Die Kunst zu lieben) mit folgenden

Zeilen empfahl: „Ich schrieb etwas, worin für die Schönheit Mittel ihr leset; klein, doch an Sorgfalt groß, werdet ihr finden das Buch. Auch in diesem holet euch Rats für verletzte Schönheit. Nicht unbrauchbar ist, was ich gelehret für euch. Doch nicht darf auf dem Tisch der Geliebte treffen dies Büchlein; ohne daß dieser sie merkt, helfe den Reizen die Kunst."

So ist's geblieben bis auf den heutigen Tag. Schönheit wurde dem Weibe zur Pflicht gemacht, weil Schönheit begehrenswert erscheinen läßt und — weil Schönheit Gesundheit voraussetzt, weil sie Macht verleiht. Des Weibes Macht über den Mann ist unbegrenzt, denn der stärkste Mann wird durch das schwächste Weib besiegt — wenn es schön ist oder ihm schön erscheint. Die Schönheit des Aeußeren ist ein Machtfaktor, dem nur die Roheit sich zu entziehen vermag. Das Streben beider Geschlechter nach Schönheit ist daher verständlich und in der Menschheitsentwicklung begründet. Allerdings ist es zunächst die weiche Schönheit des Weibes, die uns als Schönheitsideal erscheint.

„Was Meer und Gebirge nicht verkünden, was Gott nicht in Wettern, in Jahres- und Tageszeiten zu offenbaren vermag, das ergreift uns in einem Menschenantlitz: aber in den Frauen sind alle Naturgewalten verkörpert und zu himmlischen Genien verklärt. Wie dürftig erscheint die Mannigfaltigkeit der ganzen Natur im Vergleich zu dem Reichtum, den die Schöpfung in den Frauen offenbart! — Was ist ein Blumenbeet für ein leerer, dummer Anblick, wenn man Sinn und Verstand besitzt für die reizende Skala weiblicher Schönheit, in einem Salon, auf einem Ball, und wie kann die auserlesenste Gesellschaft mehr als ein Sträußchen von dem Frauenflor sein, durch den sich die Menschenschönheit in Evas Töchtern von Geschlecht zu Geschlecht auf der ganzen Erde inkarniert! Wie sollte es der tiefsinnigste Denker, der empfindungsvollste Dichter anfangen, um diesen Reichtum seinem Geist zu enthüllen, um Frauenschönheit nur an einem einzigen Weibe zu begreifen; um nur einen Blick aus diesen hellen und dunklen Augenseelen zur Rede zu stellen! Und was ist denn begriffen, was ist zum Bewußtsein gebracht, wenn man nicht weiß, wie einer gewissen Menschenseele mit einem Blick aus braunen, blauen und schwarzen Augen geschieht, und ein ehrlich graues tut es auch. Dazu müssen sie noch so verräterisch hinter langen Wimpern versteckt, im Jugendduft, im Morgentau der Liebe gebadet, von Seele

und Divination verdunkelt und dann wieder von Lebensmut und Lebensluft so durchlichtet sein, daß der Geist des Mannes mit der Naturseele des Weibes die Mysterien des Himmels und der Erde durchbuhlt. Und was die Augen sich nicht enträtseln und aus dem Paradiese entwenden können, das hört das Ohr aus der Melodie der Stimme, das empfinden alle Sinne aus der wundervoll modellierten Harmonie der Gesichtszüge heraus."

Mit diesem begeisterten Hymnus feiert Bogumil Goltz in seiner Naturgeschichte der Frauen die weibliche Schönheit, die der Inbegriff aller menschlichen Schönheit ist und bleibt.

Was aber ist eigentlich die Schönheit? Worauf beruht ihr Zauber? Haben wir ihn in der Linienführung des Gesichts oder der Körperform zu suchen? Liegt er etwa gar auf seelischem Gebiet?

Selbst in dem Angesicht eines Häßlichen ist nach Stifters Anschauung oft eine innere Schönheit vorhanden, die wir nicht auf der Stelle von seinem Werte herzuleiten vermögen, während uns die Züge eines andern kalt und leer erscheinen, von denen alle sagen, daß sie die größte Schönheit besitzen. Ebenso fühlen wir uns manchmal zu einem hingezogen, den wir eigentlich garnicht kennen, es gefallen uns seine Bewegungen, es gefällt uns seine Art, wir trauern, wenn er uns verlassen hat, und haben eine gewisse Sehnsucht, ja eine Liebe zu ihm, wenn wir oft noch in späteren Jahren seiner gedenken: während wir mit einem andern, dessen Wert in vielen Taten vor uns liegt, nicht ins Reine kommen können, wenn wir auch jahrelang mit ihm umgegangen sind.

Im Aeußeren allein kann demnach die hinreißende Macht der Schönheit nicht liegen. Aber auch Geist allein vermag nicht unsere Sinne in gleicher Weise gefangen zu nehmen, wie die äußerlich sich präsentierende Schönheit. Ohne Zweifel kann den einen Schönheit des Gesichtes, ja der Augen, der Hände, des Haares bezaubern, den anderen besiegt die Schönheit der Stimme usw. Doch folgt diesem Rausch gewöhnlich sehr bald die Ernüchterung, weil meist der sieghafte Vorzug durch eine Mehrheit recht unangenehmer Eigenschaften aufgewogen wird.

„Die Schönheit, was das ist, das weiß ich nicht", sagte ein Priester der Schönheit, der Maler Albrecht Dürer.

In der Tat ist auch nichts so schwer zu definieren, als die Schönheit. Wo sie in Erscheinung tritt, ist sie da als ein beglückendes

Wunder, als eine göttliche Offenbarung, vor welcher Physiologie und Metaphysik im Gefühle ihrer Unzulänglichkeit die Waffen strecken. „Auch das Evangelium der Schönheit muß geglaubt werden“, wie Balduin Groller poesievoll ausführt; es läßt sich nicht rationalistisch beweisen, und vor den Wundern, Offenbarungen und Dogmen der Kirche hat es das voraus, daß es auch den nüchternsten Skeptiker zum Glauben und zum inbrünstigen Bekenntnis dieses Glaubens zwingt. Auch ihre Märtyrer hat die Schönheit, und wenn diese nicht mehr wie früher die Blutzeugen des Glaubens auf flammenden Holzstößen ihr Bekenntnis mit dem Tode besiegeln, so sterben sie doch auch den Flammentod durch das von innen herauswühlende, sie verzehrende Feuer der Leidenschaft.

Der Maler Hogarth hat zuerst die Schönheit philosophisch analysiert und einen Versuch gemacht, Schönheitsgesetze aufzustellen. Nach ihm wird das Auge am meisten von denjenigen Bildungen auf der Oberfläche des Körpers gefesselt, welche in Maß und Zeichnung den Schlangen-, Wellen- oder Spirallinien angehören. Ihre Zahl, ihre glückliche Vereinigung, die Kombination der runden und ovalen Formen, deren Konturen unmerklich abnehmen und verschwinden, wie die Schwellung und das Verhältnis des Ovales: das ist's, was den entwickelten Sinn des Künstlers fesselt und entzückt. Die Wellenlinie in ihrer höchsten Anmut finden wir auf Gesicht und Körper junger Mädchen. Das anmutige Profil, die Konturen des Mundes und der Augen, der Bogen der Augenbrauen und endlich das nach unten zu sanft verschwindende Oval des Antlitzes, sowie nicht minder die sanfte Zeichnung des Halses und des Busens zeigen uns die Wellenlinie in ihrer höchsten Vollkommenheit. Die Richtigkeit der Hogarthschen Theorie zeigt sich selbst in der reizvollen Wirkung des lockigen, wie des leicht gewellten Haares.

Wenn so dem weiblichen Geschlecht der Schönheitspreis zuerteilt werden müßte, kann man nichtsdestoweniger auch von einer männlichen Schönheit sprechen. Gewiß weichen die Ansichten darüber nicht nur bei Männern und Frauen im allgemeinen von einander ab, sondern sie sind auch bei fast jedem weiblichen Wesen verschieden. Aber als Schönheitsgrundsatz gilt auch hier, daß dasjenige Männerantlitz das schönste ist, welches sich dem weiblichen Typus am meisten nähert. Damit soll indessen keineswegs gesagt sein, daß weiche, weibische Züge beim Manne als schön zu gelten haben.





Im Gegenteil. Wir mögen am Gesichte des Mannes gern einige markierte Züge und sogar vorspringende Muskeln leiden, da sie einen reiferen Ausdruck und kräftiges — „männliches" Aussehen geben. Aber der „schöne Männerkopf" darf dennoch auch der weichen, wellenförmigen Linien nicht entbehren, soll nicht der Eindruck der Härte oder Roheit hervorgerufen werden. Um uns von der Richtigkeit dieser Ansicht zu überzeugen, haben wir nur notwendig, den Apollo (Abb. 1) mit dem ebenfalls im vatikanischen Museum aufgestellten Faustkämpfer (Abb. 2) zu vergleichen. Niemand wird bezweifeln, daß der Kämpfer das Prototyp männlicher Kraft darstellt. Die Muskulatur ist kräftig entwickelt und der Körper wohl proportioniert. Schön aber kann ihn der Aesthetiker nicht nennen und er wird den Preis unbedingt dem Apoll reichen, dessen edle Gestalt und Gesichtszüge bei aller Männlichkeit doch auch die weiche Linienführung nicht vermissen läßt, die uns beim Weibe so sehr entzückt.

Gewiß gibt es Menschen, denen die rohe Kraft beim Manne natürlicher erscheint als alle Anmut. Doch wenn sie selbst in der Mehrheit sich befinden und den Geschmack im allgemeinen in ihrem Sinne zu beeinflussen vermochten, so kann dies doch nichts an der Tatsache ändern, daß wir das Prädikat „vollendet" dem Apollo, nicht aber dem Damossено zuerkennen müssen. Solche vollendet schöne Menschen zu entwickeln muß die Aufgabe unseres vorgeschrittenen Zeitalters sein, nicht aber — wie dies leider bisher geschah — titanenhafte Kraftnaturen. Nicht nur die Formen haben wir auszubilden, sondern auch die Bewegung dieser Formen, das Minenspiel, das Wellenspiel der Glieder beim weiblichen, die Grazie der Bewegungen beim männlichen Geschlechte. Rohe Kraft, gepaart mit plumper Beweglichkeit, kann wohl erschrecken, sie vermag aber nicht einmal zu imponieren, wieviel weniger zu gefallen. Gefallen kann nur das, was in uns Empfindungen der Lust, des Wohlbehagens auslöst. Davon kann bei roher Kraftentwicklung nicht die Rede sein, hier waltet das Moment der Furcht — die auch zur Bewunderung zwingt — zu sehr vor.

In der vollen Differenzierung, die zugleich hohe Entwicklung der Eigenart vermuten läßt, wird das Schönheitsideal leichter gefunden werden als da, wo Arbeit und Lebensnot die Feinheit der Züge verwischen.

So machte schon Riehl in seinem Buche von der Familie darauf

aufmerksam, daß bei den rohen Naturmenschen, desgleichen bei verkümmerten, in ihrer Gesittung verkrüppelten Volksgruppen sich der Gegensatz von Mann und Weib noch vielfach verwischt und verdunkelt zeige. Er verdeutlicht und erweitert sich in gleichem Schritt mit der wachsenden Kultur. Bei einer sehr abgeschlossen lebenden Landbevölkerung, wie bei den in harter Körperarbeit erstarrten Proletariern hat der männliche und weibliche Kopf fast die gleiche Physiognomie. Ein in Männertracht gemaltes Frauengesicht aus diesen Volksschichten wird sich kaum von einem Manneskopf unterscheiden lassen. Namentlich alte Weiber und alte Männer gleichen sich hier wie ein Ei dem anderen.

Dagegen führt Karl Große in einer Abhandlung über die Menschenrassen*) aus, daß diejenigen Länder, wo Körper und Seele miteinander in die einstimmige Wirksamkeit treten und die Menschennatur klimatisch zu dem sich entwickelt, was wir höchste Moralität, vollständigen Gebrauch menschlicher Fähigkeiten heißen, auch der Sitz bildlicher Vollkommenheit sein müssen, da nur der Geist in seinen leisesten Regungen, in der ungestörten Gleichheit der Gefühle, in dem himmlischen Schweben zwischen Gedanken und Empfindung die Züge zu dem reizenden Ganzen blühender Schönheit entfaltet. Und dieser Erdstrich muß sich unter einem milderen Himmel befinden, vom heißen und kalten gleich entfernt. „Der Pol verkürzt seine Zöglinge und zieht Geist und Körper zur engsten Kleinheit zusammen; der Aequator dehnt Größe zur Unbehilflichkeit aus, löst die Säfte in flüssige Dünste auf, sowie unter ihm Idee und Empfindung auch nur zur vergänglichen, schnell abblühenden Blume wird; der milde Himmelsstrich hingegen verzögert zwar die Reife seiner Geburten, aber erzieht sie leise dafür zum schönsten Zusammenhang der entwickelten Anlagen. Daher hier der Sitz höchsten körperlichen Reizes."

So zeigt uns der Orient und die Südländer Europas, Spanien, Italien, Frankreich vollendete Schönheiten; allerdings fehlen dieselben dem Norden auch nicht. Wohl gibt es, wenn auch seltener, noch im nördlichen Rußland, in Schweden und unter den Friesen Urbilder der Schönheit, aber die schönsten Menschen und Bildwerke hat das sonnige Italien und das phantasievolle Griechenland hervorgebracht. Dies gilt von beiden Geschlechtern. Hat doch die Schönheit der

*) Karl Große: Physikalische Abhandlungen (S. 17).

italienischen, besonders der römischen und sizilianischen Jünglinge selbst deutsche Dichter entzückt und begeistert singt Graf Platen:

„So fand ich den Freund und vergesse
Was sonst mir umwölkte die Stirn:
Sein Wuchs, er beschämt die Zypresse,
Sein Auge der Liebe Gestirn.
Nun Kypria, steige hernieder
Zu diesen umdufteten Au'n,
Um seiner ambrosischen Glieder
Vollendetes Wunder zu schau'n." —

Schönheit finden wir überall da, wo der Kulturmensch der Natur eine gewisse Treue bewahrt und ihr echtes Kind geblieben ist. Die Natur führt uns der Vollendung entgegen. Durch immer neue Formen hindurch hat sie den Menschen vom rohen Höhlenbewohner bis zum schönheitstrunkenen, bildenden Künstler, zum Dichter und Denker entwickelt und rastlos scheint sie in ihrer Entwicklungsarbeit fortzuschreiten.

Daß Schönheit der ursprüngliche Zustand ist, beweist, wie Emerson treffend bemerkt, die Natur durch ihre fortwährenden Anstrengungen, ihn zu erreichen. Mirabeau hatte ein häßliches Gesicht auf einem wohlgebildeten Grunde, und jeden Tag sehen wir Gesichter, die eine gute Urform haben, aber in der Geburt verfehlt worden sind: ein Beweis, daß wir alle zur Schönheit berechtigt sind, so wie jede Lilie und Rose schön ist, und wir, wenn unsere Vorfahren treu die Gesetze der Natur erfüllt hätten, schön sein müßten. So aber passen unsere Körper uns oft nicht, sondern machen uns zu Karikaturen und Satyren. So sind kurze Beine, welche uns zu kleinen, trippelnden Schritten nötigen, eine Art persönliche Beleidigung und Beschimpfung, ebenso wie lange Stelzen, welche uns fortwährend in Nachteil bringen und endlich nötigen, uns zu dem allgemeinen Maße des Menschengeschlechts herabzulassen. Martial verspottet einen Edelmann seiner Zeit, indem er sagt, daß er aussah „wie einer, der unter dem Wasser schwimmt", und Saadi beschreibt einen Schulmeister als „so häßlich, verkrüppelt und mürrisch, daß bei seinem bloßen Anblick die Orthodoxen in Verzückung geraten konnten." Die Gesichter sind selten der Ausdruck eines idealen Typus, sondern plastische Widerspiele von tausend nichtssagenden und närrischen Charakterspielen.

Was aber ist denn nun häßlich, was dagegen schön?

Nicht die unregelmäßigen Züge sind häßlich, sondern die uninteressanten. Es gibt Gesichter, denen jede Proportion, jede Regelmäßigkeit fehlt, die allen Forderungen des Schönheitsbegriffes geradezu widersprechen, und dennoch haben sie ein Etwas, das sie anziehend erscheinen läßt. Andererseits lassen uns Gesichter von wahrhaft klassisch schöner Form durchaus kalt, ja, sie können uns abstoßend erscheinen, weil — ? — nun, weil ihnen die Seele fehlt. Nicht die Form, sondern weit mehr der seelische Ausdruck ist's, der ein Gesicht schön oder unschön zu machen vermag. Anmut und Vorzüge des Geistes, der Adel der Seele, sie sind's, die auch weniger schönen Formen das Gepräge der Schönheit geben können, und Dr. Reclam hat sicherlich Recht, wenn er betont, es gäbe keine „Schönheit" für Menschen, an welcher nicht Körper und Geist gleichzeitig beteiligt wären. Jede Frau, jedes Mädchen kann „schön" werden, wenn sie es will und mit den rechten Mitteln danach strebt: ihre volle Eigentümlichkeit zu wahren und zu entwickeln, — wenn ihr Verhalten und ihre äußere Erscheinung allseitig naturgemäß sind.

Früher, als die Aerzte zugleich Physiognomiker waren, und nicht mikroskopische Spaltpilze sondern den Menschen zum Gegenstand ihrer Forschung machten, beschäftigten sie sich auch mehr mit Schönheitspflege und demgemäß mit Erforschung der Schönheitsprinzipien. So kam es, daß der holländische Arzt Peter Camper*) einen Maßstab für die idealen Verhältnisse des Kopfes bezw. Gesichtes aufzustellen vermochte, der dauernde Geltung haben dürfte.

Camper zog an der Profilansicht des Kopfes eine Linie vom Ohrloche bis zur Spitze des oberen Randes des Oberkieferknochens und von diesem Punkte eine andere Linie zu dem am stärksten hervortretenden Punkte der Stirnwölbung. Den zwischen diesen beiden Linien liegenden Winkel nannte er den Gesichts- oder Schönheitswinkel und suchte nachzuweisen, daß die geistige Bedeutung eines Menschen an der Stellung dieses Winkels zu erkennen sei.

Während der Gesichtswinkel des zivilisierten Europäers 80 Grad

*) Camper: Verhandeling over het natuurlisk verschil der wizzenstrekken in menschen van onderscheiden Landaart en onderdom,- over het schon in antyke heelden en gesnedeene steenen. — Naa des schrijvers dood uit gegeven door zijnen zoon Adrian Gilles Camper. — Utrecht 1791. S. 57 u. ff.

2*

und darüber erreicht, beträgt der des Negers selten über 70, der des Menschenaffen nur 42 Grad. An den Statuen der alten Griechen, so z. B. am Kopfe des Apollo Pythius stellte er den Ausdruck des höchsten Geistesadels und einen Winkel von 100 Graden fest.

Daß sich die Schönheit des menschlichen Körpers auch mathematisch feststellen läßt, zeigt uns der „Goldene Schnitt", dessen bestimmende Rolle in den Maßen des menschlichen Körpers zuerst von Zeising nachgewiesen wurde. Die Bedeutung des Gesetzes vom „Goldenen Schnitt" oder „Der göttlichen Proportion" wie sie die Alten nannten, ist wohl kaum allen Lesern bekannt: Teilt man eine Linie so in zwei ungleiche Hälften, daß die kleinere sich zur größeren verhält wie die größere zur ganzen Linie, so nennt man diese Teilung den „Goldenen Schnitt". Den meisten kommt es gar nicht zum Bewußtsein, daß die schöne Wirkung gewisser Dinge auf dem Goldenen Schnitt beruht, und daß umgekehrt die unschöne Wirkung anderer Gegenstände in der Abweichung vom Goldenen Schnitt ihren Grund hat.

Beim schönen, normal gewachsenen Menschen ist die ganze Länge des Körpers in der Taille nach dem Goldenen Schnitt geteilt. Teilt man die Länge von der Taille bis zum Scheitel, so ist die Kopflänge der Minor (kleinere Teil). Die Taillenbreite, die beim weiblichen Körper der Kopfhöhe entspricht, verhält sich zur Schulterbreite wie der Minor zum Major (größeren Teil) des Goldenen Schnittes. Das ist z. B. bei der Venus von Milo der Fall.

Goeringer hat nun einen Zirkel (Fig. 1) konstruiert, mit dessen Hilfe es möglich ist, die Verhältnisse des schönen und gesunden menschlichen Körpers darzustellen und zu prüfen. Die Mädchengestalt (Fig. 2) zeigt uns die Art der Prüfung in klarster Weise, und sie sollte in Luftbädern vorgenommen werden, um danach festzustellen, welche Teile des Körpers besonderer Ausbildung bedürfen, um der „Vollendung", d. h. der harmonischen Entwicklung möglichst nahe zu kommen.

Faßt man bei unserm Bilde das Gesicht allein in den Zirkel, so bezeichnet der dritte Punkt die Nasenwurzel und umgekehrt die Nasenspitze.

Nimmt man Nasenspitze und Kinn in den umgekehrten Zirkel, so ergibt sich der dritte Punkt, die Mundspalte. Ebenso ist die ganze Figur des normalen Menschen nach dem Goldenen Schnitt pro=

portioniert. Faßt man in den Zirkel den ganzen Körper, so daß die Spitze des Major an der Ferse (A), diejenige des Minor am



Die göttliche Proportion oder der goldene Schnitt.
Fig. 1. Proportionszirkel nach Dr. Goeringer.
Fig. 2. Weibliche Normalgestalt.

Scheitel (B) steht, so gibt der dritte Punkt die Magengrube (C) an usw., so daß stets zwei wichtige Punkte des Körpers im Zirkel den Sitz eines dritten für die Harmonie wichtigen Punktes angeben.

Von Interesse für diejenigen Leser, denen nicht nur an schematischen Uebungen gelegen ist, sondern die vielmehr nach den Regeln der Aesthetik üben wollen, und die Schönheitsmaße der menschlichen Gestalt nicht kennen, dürften auch einige Durchschnittsangaben sein, nach denen sich die ideale Gestalt feststellen läßt:

Beim zwanzigjährigen Manne soll der Brustumfang die Hälfte der Körperlänge betragen. Die Schulterbreite soll in diesem Alter mindestens 47 cm (beim Weibe 37 cm), die Hüftbreite 32½ (beim Weibe 34 cm) betragen bei einer durchschnittlichen Körperlänge von 165½ cm (beim Weibe 158 cm).

Bei gesenkten Armen sollen die Ellenbogengelenke in der Höhe der Taille liegen. Die Länge der Beine wird von der Körpermitte diktiert. Sollen die Beine ideal schön sein, so müssen sie sich an vier Punkten berühren: am oberen Drittel des Oberschenkels, am Knie, an der Wade und am Fußgelenk.

Bei allen Tieren beobachten wir, daß die Körperform, in welcher sie ausgewachsen sind, bis ins höchste Alter verbleibt. Auch beim gesunden, normalen Menschen wird die Körperform, die er von 20—22 Jahren besaß, durchs ganze Leben hindurch bleiben. Veränderung der normalen Form ist ein Zeichen von Krankheit bezw. Entartung.

Nach diesen Grundsätzen vermag man bei jedem Menschen festzustellen, ob und inwieweit disharmonische Bildung vorhanden ist, die des Ausgleiches harrt.

Von Wichtigkeit für die ästhetische Beurteilung ist auch die Frage, ob Schönheit sich in der Ruhe oder vielmehr in der Bewegung am deutlichsten offenbare.

Der berühmte Kunstschriftsteller Joh. Joach. Winkelmann behauptete, die Schönheit zeige sich am vollkommensten im Zustande der Ruhe: „Wenn kein Affekt die Klarheit der Seele trübt, wenn das Zünglein der Wage weder zum Schmerz, noch zur Fröhlichkeit hinneigt und der Geist sich in die tiefe Stille selbstvergessener Befriedigung und Sammlung zurückgezogen hat."

Anderer Meinung ist dagegen Dr. Piderit, der in seinem „wissenschaftlichen System der Mimik und Physiognomik" zu dem Resultat gelangte, daß der Geist erhabener sei als die Form, und ein Antlitz, aus dem tiefes Seelenleben spreche, immer erhebender und ergreifender auf den Beschauer einwirke, als ein Gesicht, welches nur den Stempel

marmorner Ruhe trägt. Emerson schließt sich in seinem Buche über die „Führung des Lebens" dieser Ansicht an und gibt damit zugleich eine Definition der Schönheit. Nichts, was vollkommen, oder starr, unveränderlich ist, kann seiner Meinung nach in der lebenden Natur Interesse für uns haben, sondern nur, was mit dem Leben strömt, was im Bestreben oder Versuchen ist, etwas Höheres zu erreichen. — Nach ihm ist Schönheit eine Uebergangsperiode, wie wenn die Form eben bereit wäre, in andere Gestaltungen überzufließen. Jeder Stillstand, jede Ansammlung und Konzentration auf einen Zug, — eine lange Nase, ein spitzes Kinn, Hängebacken, sind Gegensätze zu diesem Fließen und deshalb Mißgestaltungen. So schön die Einzelform auch ist, wenn sie mit dem Ganzen übereinstimmt, so suchen wir doch immer noch einen schöneren, vollendeteren Gleichklang. Die Störung des Gleichgewichts veranlaßt das Auge, die Symmetrie zu wünschen und die Stufen zu beobachten, durch welche sie erreicht wird. Darin liegt der Reiz des fließenden Wassers, der Meereswogen, des Vogelfluges und der Fortbewegung der Tiere. Dies ist die Theorie des Tanzes, in fortwährender Bewegung das verlorene Gleichgewicht wieder zu gewinnen, aber nicht durch eckiges und hastiges Fortschreiten, sondern durch liebliche Wendungen und Biegungen des Körpers.

Das bestätigt auch Schiller, der schönheitstrunkene Dichterfürst, der über die Schönheit urteilte: „Anmut ist eine bewegliche Schönheit, eine Schönheit, die an ihrem Subjekte zufällig entstehen und ebenso aufhören kann. Dadurch unterscheidet sie sich von der festen Schönheit, die mit dem Subjekte selbst notwendig gegeben ist. Ihren Gürtel kann Venus abnehmen und der Juno augenblicklich überlassen; ihre Schönheit würde sie nur mit ihrer Person weggeben können. Ohne ihren Gürtel ist sie nicht mehr die reizende Venus, ohne Schönheit ist sie nicht Venus mehr."

„Der Gürtel des Reizes verliert aber auch bei dem Minderschönen und selbst bei dem Unschönen seine magische Kraft nicht; das heißt, auch das Minderschöne, auch das Nichtschöne kann sich schön bewegen."

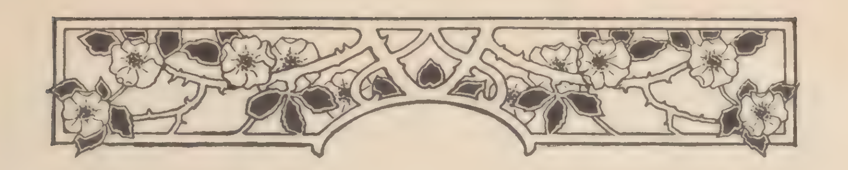
„Die Freiheit regiert also die Schönheit. Die Natur gab die Schönheit des Baues, die Seele gibt die Schönheit des Spiels."

Endlich bildet sich der Geist sogar seinen Körper, und der Bau selbst muß dem Spiele folgen, so daß sich die Anmut nicht selten in architektonische Schönheit verwandelt.

Der Weg zur Schönheit wird demnach nur durch eine harmonische Entwicklung aller guten körperlichen und geistigen Anlagen führen. Eine einseitige geistige Entwicklung, wie sie die Scholastik der vergangenen 200 Jahre anstrebte, wird ebensowenig zur vollendeten Schönheit führen, wie die gleich einseitige körperliche Entwicklung, die durch die Sportmanie der letzten 30 Jahre bewirkt wurde. Eine Erziehung zur Schönheit wird nicht nur die Gesundheitspflege der Wasser- und Luftfreunde, nicht nur die Kraftentwicklung der Athleten, auch nicht die unschöne Beweglichkeit der Fußballspieler berücksichtigen dürfen, sie wird die Gymnastik im weitesten Sinne des Wortes pflegen müssen. Gleichzeitige Entwicklung und Uebung aller lebenswichtigen Organe führt zur Harmonie, diese aber verleiht dem Menschen das Gepräge der Vollendung. In diesem Sinne allein sind die Rätsel der Schönheit zu lösen und stimmen darin seit Plato, dem das Schöne der sichtbare Ausdruck des Guten war, alle Philosophen und Dichter überein. Leib und Seele sind an der menschlichen Schönheit beteiligt, ihr harmonisches Zusammenwirken bedingt die individuelle Schönheit und Grillparzers Gleichnis wird zur ewigen Wahrheit:

> Fragt ihr mich, was das Schöne sei?
> Seht zu, ob ich's verfehle.
> Ein Gleichnis beut die Liebe mir:
> Es geht vom Körper aus gleich ihr
> Und endigt in der Seele!





Warum wir ihn nicht finden.

Wo ein Wille
Da ein Weg! —

Den Weg zur Schönheit, der gleichzeitig auch der Pfad zur Gesundheit sein soll, finden nur wenige, und die ihn entdeckten, folgen ihm nicht bis ans Ziel. Das muß überraschen in einer Zeit, die hygienisch soweit vorgeschritten ist in der man sich mit einem früher niemals gekannten Eifer dem Sport widmet und allenthalben die Genußfähigkeit zu erhöhen sucht.

Für den aufmerksamen Beobachter liegen die Ursachen ziemlich klar zu Tage. Wahre Schönheit ist gleichbedeutend mit Gesundheit. Darum aber braucht das Gesunde nicht auch zugleich schön zu sein: schön wenigstens nicht in unserem Sinne. Das von Gesundheit strotzende Landmädchen ist gewiß ein schöner Anblick. Dennoch wird die durchgeistigte Schönheit der gesunden Städterin für die meisten Männer weit anziehender sein. Der ästhetisch gebildete Kulturmensch mit seinen verfeinerten Sinnen fordert Veredelung der Schönheit. Er kann nicht bestreiten, daß der Schönheit beste Bundesgenossin die Gesundheit sei, indessen kann selbst das gesündeste Menschenkind uns abstoßen, wenn sich die überschüssige Kraft in roher Weise äußert.

Wenn Gesundheit nur die Vorbedingung, gleichsam die Grundlage, nicht aber gleichbedeutend ist mit Schönheit, so kann auch Gesundheitspflege allein auch nicht zugleich Schönheitspflege sein. Sie sollte es zwar sein und sie könnte dazu ausgebaut werden, vorläufig aber sind wir noch nicht soweit, nicht einmal in den Kreisen derer, die mit Eifer Körperpflege treiben im Interesse der Gesundheit.

Sehen wir uns die Bestrebungen auf allen Gebieten der individuellen Körperpflege an, so finden wir eine geradezu überraschende Einseitigkeit. Die einen glauben alles mit Hilfe des Wassers zu erreichen, die andern preisen die Luft als Allheilmittel, die dritten wiederum erwarten das Glück des Lebens von der Lösung der Er-

nährungsfrage; ihnen ist die Diät alles. — Aber selbst die weniger Fanatischen, glauben sie nicht, genug getan zu haben, wenn sie irgend einem Sport besondere Pflege angedeihen lassen? Ist Gymnastik geeignet zur Erhaltung der Gesundheit und vollständigen Entwicklung aller Organe? Sehr treffend erteilt Dr. Reich darauf die Antwort:

„Macht Gymnastik*) denkkräftig, gefühlswarm, willensstark und energisch im Handeln? Ja und Nein! Ohne sorgfältige häusliche und öffentliche Erziehung, ohne geeignete Gesamtlebensweise, ohne gesunde Zustände in Gesellschaft, Staat und Kirche, ist und bleibt gewöhnliche Gymnastik nur ein Mittel, die Muskeln kräftig zu machen und allen jenen Verhältnissen Raum zu geben, welche Ausfluß allgemeiner Muskelstärke sind. Aber eine Gymnastik, welche darauf hinarbeitet, als Teil guter Erziehung und richtiger Gesundheitspflege die Muskeln zu stärken, zugleich mit Kräftigung des Geistes und Veredelung des Gemütes, eine Gymnastik, welche Harmonie aller menschlichen Kräfte erwirkt, vermag ohne Zweifel krankhafte Zustände im öffentlichen Leben mittelbar zu verbessern, indem sie dazu beiträgt, jene organischen Anlagen zu festigen, welche die unbedingte Voraussetzung von Denkkraft, Gefühlswärme, Willensstärke und vernünftig-energischem Handeln sind. Eine solche, nennen wir sie höhere, Gymnastik ist dem Gedeihen der Volksseele förderlich und strahlt nach allen Richtungen des Lebens hin ihre wohltuenden Wirkungen aus.

Durch die gewöhnliche handwerksmäßige Gymnastik wird vorhandener Roheit, Biersäuferei und Gesinnungslosigkeit Abbruch nicht getan, sondern es werden oft genug diese Dinge durch solches Professionsturnen noch gefördert. Was man aber auch der banausischen Gymnastik nicht absprechen kann, ist der wohltätige Einfluß auf die Verdauungsorgane, den Stoffwechsel und die Nerven; dadurch wenigstens bewahrt sie soviel wie möglich vor Nervosität, Hypochondrie, Hämorrhoiden und anderen unangenehmen Leiden und wird so die Ursache von allgemeinen Zuständen, welche durch einen gewissen Grad von Frische sich charakterisieren."

Damit ist auch gleichzeitig der sogenannten Sportfexerei das Urteil gesprochen. Wir haben für alles mögliche Vereine: Gesundheitspflegevereine, Naturheilvereine, Vegetariervereine, Turn-, Radfahr-, Schwimm-, Ruder-Vereine, Vereine für Volksaufklärung und solche

*) E. Reich: Studium über die Volksseele. 2. Auflage, Jena 1879.

für Gymnastik. Dagegen fehlen uns „Vereinigungen für harmonische Entwicklung, für Veredelung des Körpers“ vollständig. Das ist's ja, worin uns die Griechen so sehr überlegen waren und mit voller Berechtigung sagt H. Jäger*) von ihnen, daß sie weit gesünder waren als die gegenwärtigen Kulturmenschen Europas. Es ist diese Tatsache zu nicht geringem Teil dem Klima, der einfachen Lebensart, dem frei sich betätigenden philosophischen Geiste und der gymnastischen Erziehung zuzuschreiben, nicht etwa militärischer Drillung im Verstande des modern-feudalen Soldatentums. Die alten Griechen waren auch deshalb gesunder als die heutigen Kulturmenschen, weil sie Branntwein nicht aufnahmen, Zichorie nicht genossen, Tabak nicht rauchten, nicht geimpft und nicht mit Quecksilber und dergleichen behandelt wurden, wenn sie an gewissen Krankheiten litten.

Unbekannt war den Hellenen die hundsgemeine Stimmung, in welche der Mensch durch Alkohol und Merkur versetzt wird; unbekannt waren sie mit den Schwächungen, Hemmungen und Zerstörungen, welche die destillierten Geister und das Quecksilber in den nachfolgenden Geschlechtern anrichten. Hierzu der glückliche Umstand, daß gymnastische und harmonische Erziehung allen Bürgern zuteil wurde. (Jäger.)

Die Zahl der hellenischen Aufgebote war nur in außerordentlichen Kriegsfällen bedeutend; denn die Heeresstärke beruhte nicht in ihr. Sparta konnte gewöhnlich sechstausend Mann aussenden; aber es waren auch M ä n n e r; und wie oft warf diese Schar nicht große Heere! Die Gymnastik war ihre Seele und ihr Genuß: denn, was in neuerer Zeit nur durch straffe Disziplin und durch eine auf bewußten Gesetzen entworfene und mit strengem Kommando zu handhabende Organisation äußerlich zusammengehalten und bewegt werden kann, das wurde den Hellenen von Jugend an durch die geheime Kraft der Gymnastik eingepflanzt, lag in jedem einzelnen Krieger als ein unbewußt zur Natur gewordenes und durchwebte ganz von selbst das gesamte Heer; es ist dies die strenge Regel der Kunst und ihr organisch gestaltender und bewegender Geist.

Im Kampfe selbst nun herrschte, wie der vorgenannte Autor weiter entwickelt, das ruhigste strengste Maß; jede ausbrechende wilde Kampfwut wurde als Zeichen der Barbarenheere verachtet und hart

*) O. H. Jäger: Die Gymnastik der Hellenen in ihrem Einfluß auf das gesamte Altertum und ihre Bedeutung für die Gegenwart. 2. Ausgabe. Eßlingen. S. 164

bestraft. Ruhiges Sammeln, Abwägen, Spannen der Gesamtkraft, rasche, straff gehaltene Schwenkungen und Reihenentwicklungen, und nachhaltig gleichmäßiges Eindringen und Werfen des Gegners waren die Grundlage, auf welcher man die günstigste entscheidende Entfaltung der Heereskraft bezweckte und wovon der Sieg allein abhing. Der Kampf war ein Kunstorgan zu reiner harmonischer Darstellung des einen Heerkörpers, worin es weder auf Vernichtung des Gegners, noch auf Beute, noch auf sonst irgend eine selbstische Befriedigung abgesehen war, sondern rein nur auf die bloße Siegesentscheidung. Daher wurde auch der Feind nicht verfolgt, das Siegeszeichen war auch das Halt- und Ruhezeichen, und der Kampf war beendet; eigenmächtiges Verfolgen, Beutemachen an Gefallenen, Mißhandlung der Verwundeten ward verachtet und gezüchtigt; den Sieg zu feiern und Beute einem Gotte zu weihen, galt als entehrend für den Menschen und als des Gottes unwürdig. Eine Folge dieser gymnastischen Kampfweise war, daß die Kämpfe sehr unblutig und menschlich ausfielen. Mit dem Verfalle der Gymnastik kamen stehende Söldnerheere auf und war eben damit auch gleichzeitig die Kraft und Freiheit von Hellas gebrochen. An anderer Stelle sagt Jäger unter Hinweis auf die Gegenwart:

„Während die heutige militärische Auswahl und Ausbildung nicht unbeträchtliche Bruchteile der Nation in Soldaten verwandelt und den Geist des Militarismus allmählich zu dem allein herrschenden macht, bildete die alt-hellenische Gymnastik einen sehr gewichtvollen Faktor zur Entwicklung möglichst harmonischer Menschen; denn die Gymnastik war ein umfassendes System und wiederum Teil des großen Ganzen der Hygiene, Religion und Erziehung, das leibliche Ergänzungsmittel dieser großen seelischen Mächte. Im Verein mit diesen stellte sie die wahre Einheit des physischen, moralischen und sozialen Menschen her, erzeugte Widerstandskraft und Gesundheit und verhalf dem ganzen Volke zu militärischen Eigenschaften."

Allerdings kannte und verehrte das Griechenvolk auch eine „Göttin der Schönheit" und der Dichter konnte auf den Trümmern von Akragas ausrufen: Aus dem Schoße der Weltgeschichte wurde ein Geschlecht geboren, schön wie der eben aufgehende junge Menschheitstag, das war das Volk der Hellenen. In dessen Augen lag die Vergangenheit wie eine von Sternen durchleuchtete Nacht und die Zukunft wie ein von der Sonne des Gedankens verklärtes Land, in

dessen Adern rollte das Leben schaffende Blut der Erde, und als sie die Erde beschritten, ging in ihrer Mitte mit verhüllten Gliedern und verschleiertem Gesicht eine Gestalt, die bis dahin noch nie auf Erden gesehen worden war, deren Antlitz zu entschleiern, deren Glieder zu enthüllen, das Werk ihres ganzen Erdenlebens ward, — das war die Schönheit. — — —

Es wäre wünschenswert, daß die Naturheilvereine alles das lehrten, was die Ausbildung des Geistes und Körpers zu fördern geeignet ist. Aber auch hier ließ uns die Einseitigkeit leider nicht zur Vielseitigkeit oder gar zur Allseitigkeit kommen. Es ist genug gesprochen und gelehrt worden, und endlich an der Zeit, die herrliche Lehre in die Tat umzusetzen. Gesundheit und Kraft allein war bisher unser Ziel. Die Veredelung der Persönlichkeit und deren höchste Entwicklung muß die zukünftige Aufgabe der Naturheilbewegung werden, soll dieselbe nicht stagnieren oder zurückgehen.

Dazu ist vor allen Dingen notwendig, daß wir den größten Feind aller Körperpflege, die Energielosigkeit und den Schlendrian bekämpfen. So lange die Menschen Gymnastik, Turnen, Schwimmen, Laufen, Hautpflege und alle jene Anwendungen, welche der Entwicklung dienen, als Vergnügen oder Feriensport auffassen, bleiben wir dem Ziele fern, finden wir den Weg zur Schönheit nicht. Notwendigkeit, dringendste Notwendigkeit ist die Pflege aller Organe, gerade jetzt in unserer Zeit der Arbeitsteilung, Ueberarbeitung und nervösen Ueberhastung. Weib und Mann sollten es wissen und es müßte ihnen in Fleisch und Blut übergehen, daß sie im Interesse ihrer Selbsterhaltung und Selbstentwicklung gerade diejenigen Organe zu üben haben, die in ihrem Berufsleben untätig bleiben und in bezug auf Leistungsfähigkeit zu verkümmern drohen. Ausgleich schaffen, die Harmonie im Haushalt des Organismus verstehen und aufrecht erhalten, das ist das Ziel, dem wir zustreben müssen. Schon haben es viele erkannt, aber wenige befolgen die ihnen gebenen Lehren. Die meisten unterlassen es angeblich aus Zeitmangel, in Wahrheit aus Nachlässigkeit. Oder ist es etwas anderes als Nachlässigkeit, wenn mir ein Mensch, der abends zwei bis drei Stunden in der Kneipe zuzubringen vermag, sagt, es fehle ihm an der zu einer rationellen Körperpflege er-

forderlichen Zeit? Selbstverständlich muß der Betreffende schlafen und es ist nicht verwunderlich, wenn er bis zum letzten Augenblick, den seine Berufspflichten ihm lassen, im Bett bleibt, um dann hastig aufzustehen und ohne die notwendige Körperpflege getrieben zu haben, seinen Tagesgeschäften nachzueilen. Das Verantwortlichkeitsgefühl wäre hier zu wecken, jedem Einzelnen zu sagen und immer wieder ins Gedächtnis zu rufen, daß er seine Widerstandskraft nicht verringern dürfe, weil die Beschaffenheit der Kinder abhängig ist von der Beschaffenheit der Eltern. Ein Jeder soll daran denken, daß die Sünden der Eltern heimgesucht werden an den Kindern bis ins dritte und vierte Glied!

Weiter sollten alle wissen, daß Krankheiten in erster Reihe den Widerstandsunfähigen befallen, Widerstandsunfähigkeit aber tritt niemals ein bei entsprechender Körper- und Geistespflege. Im Interesse der Selbstentwicklung und der Erhaltung der Gattung hat daher jeder die Pflicht, tagtäglich mindestens eine halbe Stunde der Körper- und Gesundheitspflege zu widmen. Jene Nachlässigkeit, die das berühmte Entschuldigungswort prägte: „Einmal ist keinmal", muß verschwinden.

Wer in der Uebung bleibt, der erreicht mit einem Opfer von 30 Minuten täglich jene Kraft, die ihm ein gesundes, d. h. glückliches und relativ langes Leben gewährleistet. Der Mangel an Energie auf diesem Gebiete bedingt Trägheit auf allen übrigen. Faulheit ist eben auch eine ansteckende Krankheit. Wer also alle Anlagen entwickeln will, der befolge das Gebot, täglich die vorgeschriebenen Uebungen vorzunehmen und sie mit Aufmerksamkeit auszuführen. Während der Uebungszeit, und am besten auch fernerhin, soll strenge Alkohol-Enthaltsamkeit, ferner Tabak-Abstinenz, Vermeidung aller geschlechtlichen Exzesse beobachtet und ein streng geregeltes Leben geführt werden, wie dies in den weiteren Kapiteln ausführlich angegeben wird. Wohl wird dies den meisten Männern schwer, doch ist's unerläßlich. Unmöglich ist's keineswegs, wie so manche Männer glauben. Leider ist die Erziehung eine völlig verkehrte, so daß die uns anerzogenen Anschauungen geradezu in den Sumpf der Entartung locken anstatt uns Führer auf dem Wege zur Veredelung zu sein.

Daher muß die ganze Erziehung eine Wandlung nach der hygienischen wie wahrhaft ethischen Seite hin erfahren. Besonders

gilt dies für die Stadtbewohner. In den Städten ist, wie Plagge*) richtig bemerkt, die Jugenderziehung eine schlaffere, der Körper wird weniger gekräftigt und abgehärtet, die Kinder leben seltener in freier Luft. Ihre Leidenschaften erwachen schon früher; sie erfahren vieles, daher auch ihre stärkeren Neigungen, ihre größeren Hoffnungen für die Zukunft: es fehlt nicht an Lob, Schmeicheleien und Liebkosungen, welche den Dünkel und die Ansprüche der Kinder steigern: viele werden Sklaven ihrer Launen und sinnlichen Neigungen, und zugleich die Herrscher im Elternhause. So kommt es denn bei den Kindern der Städte auch im späteren Leben zu Täuschungen, sie geraten leicht in Konflikt mit den widrigen Verhältnissen des Lebens und der menschlichen Gesellschaft. Oft auch werden sie durch jene falsche Erziehung und das bisweilen damit verbundene Wohlleben zu trägen, ja arbeitsscheuen Menschen. Geist und Körper müssen arbeiten, sollen sie nicht in ihrer Entwicklung Einbuße erleiden. Bouchardat**) macht darauf aufmerksam, daß der Mensch, welcher nicht arbeite, Gefahr laufe, unter das Joch des Uebels zu geraten, daß der Engländer „Spleen" nennt, wir aber als „Lebensüberdruß" bezeichnen. Wenn wir den Einfluß der Faulheit auf die Moralität betrachten, genügt es, an den wohlbekannten Ausspruch des berühmten Franklin zu erinnern: „Derjenige, welcher nichts tut, ist daran, Böses zu tun."

Auch E. Reich***) weist darauf hin, daß man häufig — und mit Recht — über schlechte Gesetze und Einrichtungen klage und Mangel an Verständnis des täglichen Lebens als Ursache dieser Erscheinung bezeichne. Bei Erforschung der Leibesverhältnisse jener Menschen indessen, die die Mehrheit der Gesetzgeber und Verwaltungsbureaubeamten repräsentieren, lasse sich leicht konstatieren, daß sie alles was Muskelarbeit heiße, vernachlässigen und dabei den Verdauungsorganen allzuviel Eiweiß, Gewürze, schwere Biere und Weine darbieten. Durch solche Lebensweise wird das Verständnis der Dinge, die außerhalb der gewöhnten Kreise liegen, sehr erschwert; denn der Mangel an Muskelübung und Ueberfluß an nährenden und reizenden Elementen dämpft die Beweglichkeit und Anpassungsfähigkeit des Geistes, begünstigt das

*) Plagge, Th., Der Mensch und seine psychische Erhaltung. Hygienische Briefe. Neuwied, S. 22.

**) Bouchardat: Le travail, son influence sur la santé. S. 3. Paris.

***) Dr. E. Reich: Studien über die Volksseele. 2. Aufl., S. 230. Jena.

Ueberwuchern von Gewohnheiten und festigt die Grundlagen des Reiches der Schablone.

Leider werden so mangelhaft erzogene und ungeeignet lebende Menschen auch leicht zu widerstandsunfähigen, ewig kränkelnden Hypochondern, die sich ewig mit ihrem lieben Ich und nur mit der Sorge um dieses beschäftigen, so daß sie für ihre Mitmenschen und die Welt um sie her gar keinen Blick mehr haben. Hier gibt der geniale Feuchtersleben in seiner Diätetik der Seele den einzig gangbaren Weg zur Heilung an, indem er ausführt: Wenn der Hauptgrund des Kränkelns in der ängstlich übertriebenen Aufmerksamkeit auf die Angelegenheiten des lieben Körpers zu suchen ist, wie ein erfahrener Blick auf das Geschlecht unserer Mitgeborenen überzeugt, was kann dem Uebel sicherer begegnen, als jenes höhere geistige Streben, welches uns von einem niedrigen erhebend abzieht? Es ist erbärmlich, jene kleinen Geister zu beobachten, wie sie mit der unaufhörlichen Sorge für ihr unschätzbares materielles Dasein dieses selbst leise zu untergraben jämmerlich beflissen sind! Der Arzt selbst, den sie ewig konsultieren, muß sie verachten. Sie sterben an der Sehnsucht nach dem Leben. Und warum? Weil ihnen die Kultur des Geistes gebricht, welche allein fähig ist, den Menschen aus dieser Misere herauszureißen, indem sie seinen besseren Teil entfesselt und ihm Gewalt über den irdischen erteilt ..... Nur ein heiterer Blick ins Ganze gewährt Gesundheit, und nur Einsicht gewährt diesen heiteren Blick .... Klarheit im Geiste bleibe denn das Schutz- und Heilmittel unseres Daseins.

Nicht aus Furcht vor dem Sterben, nicht aus Sehnsucht nach Genesung, sondern weil sie unerläßliches Lebensbedürfnis ist, sollen wir Gesundheitspflege treiben und als etwas ganz Selbstverständliches betrachten. Weil wir dies bisher überhaupt nicht oder nur sehr vereinzelt taten, deshalb finden wir den Weg zur Gesundheit, der zugleich der Weg zur Schönheit sein sollte, nicht, und werden ihn nicht früher finden, als bis wir die beiden Hauptgrundsätze der Lebensarbeit Dr. Schrebers begriffen und uns zu eigen gemacht, d. h. zur Richtschnur unserer Erziehung der „Kinder"- wie „Selbst"-Erziehung gemacht haben:

1. „Ausbildung des Körpers im ganzen wie in seinen einzelnen Teilen zu möglichst schöner, edler Form und zu voller, dauerhaft fester Lebenskräftigkeit! Körperliche Gesundheit vor allem! Denn sie

bedingt die Gesundheit der Seele, den Frohsinn. Dieser aber öffnet die Seele allen guten Eindrücken und Aeußerungen, selbst den größten Kraftäußerungen edler Willensstärke. Er ist die Lebenssonne, unter welcher allein die Keime der kindlich-geistigen Grundkräfte emporkommen und gedeihen; — während umgekehrt körperlicher Druck die Entwicklung jener Keime der geistigen Schatten- und Giftgebilde fördert. Dem kindlichen Alter fehlt noch die Kraft, sich trotz körperlicher Not über diese hinaus bis zur Höhe des Frohsinns zu erheben, wie es dem gestählten Charakter eines gereiften Menschen zuweilen gelingt. Alle Fehler der körperlichen Erziehung erschweren, ja untergraben daher zugleich die geistige Entwicklung.

2. „Ausbildung des Gemütes zu voller, edler Wärme des Gefühls und reinster Liebe durch möglichste Entwicklung des Sinnes für ethische und ästhetische Schönheit. — Erst die Vereinigung des Strebens nach sittlicher Schönheit, wie es der Geist der Humanität uns lehrt, mit dem Streben nach ästhetischer Schönheit, mit jenem heiteren Geiste der Liebe, Harmonie, edler Lebensverschönerung und Naturwahrheit, wie er das Leben vorchristlicher Kulturvölker, vor allem der Griechen und Römer, nach allen Richtungen durchdrang — erst das Anstreben dieser Doppelschönheit führt nach dem vollen idealen Ziele menschlicher Kultur."

Wer die Gesundheitspflege nur neben seinem Berufsleben treibt, wer da glaubt, den Kampf gegen liebgewordene Sitten und Gebräuche, die in der Tat nichts sind, als „Unsitten" und „Mißbräuche", nicht vermeiden zu können, der mache gar nicht erst den Versuch, er wird den Weg zur Schönheit nicht finden, er wird seinen Körper niemals zu jener Vollendung entwickeln, die doch jedem Menschen so leicht erreichbar wäre.

Wollen wir den Weg zur Vollendung finden, so dürfen wir nicht den Führer und Erlöser allein hinter den Sternen suchen und nur aus fremden Welten das Heil erwarten. In uns schlummert die Kraft des Lebens und der Erlösung. Macht alle Kräfte frei, überwindet die Trägheit, die frühen Tod bringt; setzt den intelligenten Willen auf seinen Thron, denn allein ihm gebührt es, das Szepter zu führen über den Leib.

„Ich habe meine Sache auf den Willen gestellt", darum muß mir die Zukunft gehören.*)

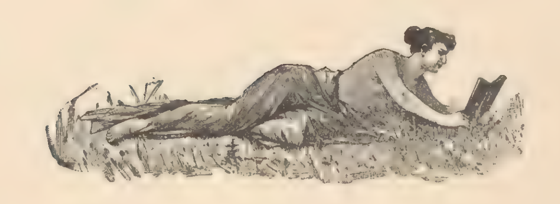
*) Vergl. die Gymnastik des Willens. 2. Aufl. Verlag von Wilhelm Möller. Zu beziehen durch die Geschäftsstelle des Bundes, Berlin S. Preis 3 Mk.

Wer den Weg finden und sicher bis ans Ziel gelangen will, der mache sich's neben einer einfachen Ernährung, wie solche in späteren Kapiteln empfohlen wird, zum Grundsatz:

8 Stunden Schlaf, daher um 10 oder 11 Uhr ins Bett. Ausnahmen sind nur selten gestattet, am besten niemals.

Geschlechtliche Exzesse jeder Art sind streng zu meiden, sie schwächen den Willen am meisten. Die beste Ablenkung von sexuellen Neigungen bietet ermüdende körperliche Arbeit bei völliger Alkoholabstinenz. Wer diesen Rat befolgt, wird sehr bald die erforderliche Willenskraft erwerben zur Durchführung der hygienischen Forderung, die ihn auf den Weg zur Schönheit leiten. Es gibt keine Hindernisse für den, der ernstlich will. Wir finden den Weg zur Willenskraft und damit zur Vollendung, wenn wir den Grundsatz befolgen, der sicher zum Ziele führt:

„Mehr Schlaf, weniger Beischlaf!"





Die Sargnägel der Schönheit und Jugendfrische.

> Leidenschaften, schäumende Pferde,
> Angespannt an den rollenden Wagen;
> Wenn sie entmeistert sich überschlagen,
> Zerren sie dich durch Staub und Erde;
> Aber lenkest du fest die Zügel,
> Wird ihre Kraft dir selbst zum Flügel,
> Und je wilder sie reißen und schlagen
> Um so herrlicher rollt dein Wagen!

icht das soziale Elend allein ist schuld am Verfall der Schönheit, wie vielfach behauptet wird, die Zahl schöner, obwohl in tiefster Armut lebender Menschen ist durchaus nicht gering, die Zahl der Häßlichen, obwohl von Jugend auf in den günstigsten Verhältnissen Lebenden, sehr groß.

In uns selber haben wir unsern Vernichter zu suchen!

Derjenige Teil unseres Körpers, der das Tier im Menschen repräsentiert, der Unterleib, ist unser Freudenbringer und Totengräber zugleich. Dem Teile des Menschen, der unterhalb der Taille sich befindet, bringen wir die schwersten Opfer. Und je mehr Aufmerksamkeit wir ihm widmen, um so mehr beherrscht er uns; je mehr wir seiner Herrschaft uns unterwerfen, je rascher vernichtet er uns, indem er dem Moloch gleich, unsere besten Kräfte fordert und dieselben verzehrt.

Das Geschlechtsleben bietet uns alle Seeligkeiten und alle Höllenqualen, nach unserem Wunsch und Willen. In tausend Schriften ist's gesagt, daß Mißbrauch der Sexualorgane und Unmäßigkeit im Geschlechtsleben ebenso schädliche Wirkungen habe, wie Uebermaß in jeder sonstigen Beziehung. Aber es muß hinzugefügt werden, das Unkeuschheit*) die Schönheit und Jugendfrische der meisten Menschen vernichtet.

*) Näheres in „Ihr sollt keusch und züchtig leben!" Von Dr. Aug. Müller. 2. Auflage. Preis 1 Mk. Zu beziehen von der Geschäftsstelle des Bundes, Berlin S.

3*

Unkeuschheit ruiniert oft schon des Kindes Schönheit. Die Gedankenunzucht, die bisweilen heimlich in den Schulen getrieben wird, macht gewöhnlich den Anfang. Ihr folgt leicht die Verführung zur Tat. Der Verfall der Jugendfrische beginnt in solchen Fällen, noch ehe die Menschenblüte in voller Pracht sich entwickeln konnte. Aber die gütige Natur sucht rastlos zu bessern und auszugleichen, was das Leben zu zerreiben droht. Meist erholt sich der Jüngling und die Jungfrau sehr bald von den Folgen der Selbstbefleckung und wohl ihnen, wenn nichts Schlimmeres folgt. Der Mann durchwatet meist den Schlamm der Prostitution und rettete nur die Trümmer seiner Schönheit hinüber in die Ehe. Oft lauert in den Ruinen dieser Jugendfrische der Wurm der Zerstörung und wird vom Manne übertragen auf die Gefährtin seiner Tage; auch ihre Jugendblüte wird gebrochen und auf diese Weise der folgenden Generation die Quelle des Lebens vergiftet.

Schönheit setzt Gesundheit voraus, Gesundheit und Keuschheit! Wir müssen durch Aufklärung und Erziehung dahin gelangen, daß die Frucht vom Baume der Erkenntnis, die unsere Lust erregt, uns nicht mehr von der Schlange geboten werde. Der Geschlechtsakt gelte uns als heilig, das Rätsel der Menschwerdung werde nur von Gereiften gelöst. Der Geschlechtsakt diene der Zeugung, nicht der Lust. Wie dies geschehen kann, wollen wir im nächsten Kapitel erörtern.

Doch wir müssen im Interesse der Kommenden fordern, daß sich nur Gesunde zur Fortpflanzung berechtigt fühlen, nicht Kranke und Elende. Auch sollte uns Belehrung dazu führen, daß nicht etwa beide Gatten die gleichen Fehler und Gebrechen bezw. deren Anlagen in die Ehe mitbringen und auf ihre Kinder übertragen, wie dies leider durch Vermählung Blutsverwandter nur zu oft geschieht.

Von den meisten Forschern ist auf die Bedeutung der Vererbung hingewiesen worden. Speziell für die Schönheit des Menschen hat Ludwig Engelsberg in seiner Arbeit über „die Nachteile der Ehen unter Blutsverwandten gezeigt, daß da, wo die blutsverwandten Ehen sich öfters wiederholen, die Familie in Bezug auf Schönheit, physische Kraft und Intelligenz der einzelnen Glieder tief herabsinkt, bis sie endlich völlig erlischt. Das Eingehen von Ehen zwischen Blutsverwandten ist, wie er meint, streng genommen, als eine Beeinträchtigung des öffentlichen Wohles zu be-

trachten, und würde demnach in der bürgerlichen Gesetzgebung dringende Berücksichtigung erheischen. Indessen scheint es ihm in einer so delikaten Sache geratener, durch Belehrung und Aufklärung des Volkes zu wirken. Hingegen ist er dafür, daß dort, wo die Verbote der Kirche ohnehin schon den richtigen Weg vorzeichnen, unerschütterlich an ihnen festgehalten, und von gewissen Ausnahmen des kanonischen Rechtes Umgang genommen werde.

Daß ferner der Alkoholmißbrauch die Schönheit zerstört, ist jedem Schulbuben bekannt. Man sehe sich nur die gedunsenen Gesichter, geröteten Nasen und die dicken Bäuche der Schnaps-, Wein- und Biertrinker an. Von Schönheit ist bei diesen Erscheinungen nichts mehr zu spüren, und manchen Trinker muß man nur deshalb noch als Mensch gelten lassen, weil er — Menschenantlitz trug.

Der Tabak ist nicht weniger ein Sargnagel der menschlichen Schönheit. Daß die Unterlippen der Zigarrenraucher sich verbreitern, fällt bei der großen Ausdehnung der Tabakleidenschaft kaum mehr auf. Daß bei Pfeifenrauchern vollständige Deformation der Lippen, ja selbst Schwielen- und Krebsbildung einzutreten vermag, ist Aerzten und Hygienikern längst kein Geheimnis mehr. Weniger bekannt dagegen sind die schweren, durch Zigarettenrauchen hervorgerufenen Schädigungen. Abgesehen von der Ueberreizung der Mundschleimhäute durch das Zigarettenrauchen leidet auch das gesunde Aussehen. Die Farbe des Gesichts und schließlich der gesamten Körperhaut wird ungleichmäßig, unrein, der Gesichtsausdruck blasiert und schlaff, Appetit und Verdauung leiden, neurasthenische Symptome werden ausgelöst. Der Verfall des Körpers wird durch das Rauchen von Zigaretten wesentlich beschleunigt, und keine Art von Körperpflege ist imstande, einen vollständigen Ausgleich zu schaffen. Die Zigarette hat der nach Veredelung seiner Erscheinung Strebende deshalb streng zu meiden.

Das Wirtshaus mit seinem Alkohol und Tabaksqualm ist ein wahrer Fluch für die menschliche Gesellschaft, nicht weil darin bloß getrunken und geraucht wird, sondern weil Alkohol und Tabak mißbraucht werden. „Der oft wiederholte Mißbrauch des Tabaks", sagt J. B. Fonssagrives,*) „welcher durch mehrere Stunden des Tages

*) Fonssagrives. J. B., Entretiens familiers sur l'hygiène. Quatrième édition. Berlin 1870. S. 282.

dem Gehirn die diesem Organe eigentümliche Tätigkeit beeinträchtigt, bewirkt auf die Dauer eine tiefe Störung der Intelligenz.

Mit Recht bringt R. W. Richardson*) die schwersten und tötlichen Erkrankungen der Zentralorgane des Nerven- und Gefäßsystems, der Luftwege und Lungen, zu dem Mißbrauche des Tabaks in die innigste Beziehung, und John C. Murray**), welcher das Rauchen vor dem fünfunddreißigsten Lebensjahre durchaus für unnütz erklärt, zeigt, daß dasselbe vor dem fünfundzwanzigsten Jahre zumal auf Geistes- und Nervenkraft, Ausbildung, Muskelentwicklung und Wuchs den nachteiligsten Einfluß ausübe. Das Wirtshaus ist nun die wahre Hochschule des frühen Tabaksqualmes, und damit ein Zerstörungsmittel gesunder Organisation. Wenn das Wirtshaus fällt, fällt das Qualmen und der mutwillige Ruin der Leiber.

Einer der wichtigsten Schönheitszerstörer ist die Darmträgheit und die damit verbundene Stuhlverstopfung. Leider wird diesem Uebel hauptsächlich von seiten der Frauen verhältnismäßig nur geringe Aufmerksamkeit geschenkt, und gerade das weibliche Geschlecht hätte alle Ursache, das Uebel mit größter Energie zu bekämpfen. Aussehen und Stimmung werden durch die Stuhlverstopfung anfänglich vorübergehend, bald aber dauernd und vollständig vernichtet. Schon die älteren Forscher, die mehr den Menschen als das „Vivisektionsobjekt" oder gar die „Bakterienflora" zum Gegenstande ihrer Studien und Beobachtungen machten, haben die Folgen der Stuhlverstopfung erkannt und gebührend gewürdigt; die neuere Forschung hat die alten Erfahrungen bestätigt.

Von Menschen, die an Stuhlverstopfung leiden, sagt schon M. A. Weikard***), sie seien hitzig und mehr zum Zorne geneigt. Vielleicht wird bei dieser Mitteilung einzelnen Ehemännern die Ursache der Unliebenswürdigkeit ihrer Gattinnen klar. — Michael

*) Richardson, R. F., Effets physiologiques du tabac. Annales d'hygiène publique et de médecine légale. 2. Série. Tom. XXVII. (Paris, S. 218.)

**) Murray, J. C., Smoking: when injurious, when innocuous, when beneficial. With compendium of the temperaments, shewing how thes are influenced by tabacco. London u. Newcastle-upon-Tyne. 1871, S. 2.

***) Weikard, M. A., Der phylosophische Arzt. Neue Auflage. Frankfurt a. M. 1798—99. S. 62.

von Lenhossék*) äußert sich über die Wirkung der Stuhlverstopfung auf Nerven, Gemüt und Geist: „Es ist eine durch die tägliche Erfahrung hinlänglich bekannt gewordene Sache, daß unsere intellektuelle und moralische Persönlichkeit an gewisse Leibesverrichtungen gebunden ist; daß wir anders denken und fühlen, je nachdem sich die Gedärme ihrer Last entledigt haben, oder aber durch die Schwere, das Volumen und den scharfen Reiz der Auswurfsstoffe gedrückt, verzerrt, gespannt und irritiert werden. Im ersteren Falle sind die Menschen gewöhnlich gefälliger, humaner, nachsichtiger, mitleidiger; im letzteren aber finsterer, mürrischer, reizbarer, für Leid und Freude anderer minder empfänglich.

Auch C. A. Weinhold bemerkt**): „Ein Gefühl von Vollheit im Magen kann bei großer Reizbarkeit seiner Nerven die quälendsten Empfindungen im Geiste des Menschen hervorbringen. Der Mensch ist dann mit sich und der Welt unzufrieden, heftig und jähzornig gegen seine Nebenmenschen; sein Auge ist scheu, sein Geist fällt in solchen Momenten die lieblosesten Urteile über andere, und wohl ihm, wenn er in solcher Stunde keine Handlung begeht, die er zurückzunehmen nicht vermögend ist.

Dr. Ziegelroth weist in seiner klassischen Arbeit über die Krebsgefahr***) darauf hin, daß die meisten Krebskranken vor Ausbruch des Uebels jahrelang an Stuhlverstopfung leiden.

Daß die Laune dessen leidet, dem es an hinreichender, d. h. befriedigender Ausscheidung fehlt, hat wohl mancher Leser an sich selber erfahren. Wenn mit Recht gesagt wird, man sei nach dem Essen gemütlicher als vor der Mahlzeit, so gilt dies viel mehr noch von der Darmentleerung, auf die gerade der Stimmung wegen allergrößter Wert gelegt werden sollte. Indessen muß auch den übrigen Ausscheidungen (Blasenentleerung, Menstruation) gleiche Aufmerksamkeit gezollt werden, wenn die körperliche Schönheit nicht Einbuße nicht leiden soll. Gymnastik und besonders Uebung der Bauchmuskulatur, Tiefatmung und entsprechende Diät sind hier die in Frage kommenden Faktoren. Schlaffer Bauch bedingt

*) Lenhossék, M. v., Darstellung des menschlichen Gemüts in seinen Beziehungen zum geistigen und leiblichen Leben. Wien.

**) Weinhold, C. A., Das Gleichgewicht der Bevölkerung als Grundlage der Wohlfahrt der Gesellschaft und der Familien. Leipzig. S. 57.

***) Dr. Ziegelroth: Zur Abwehr der Krebsgefahr. Berlin, 1901. S. 36—38.

schlaffes Gesicht und schlaffes Aussehen. Uebrigens sind Blütchen, Mitesser, Flecken 2c. auch meist die Folgen einer schlechten Verdauung. Die Produkte der Darmfäulnis werden in den Organismus aufgenommen und reizen nun die Talgdrüsen.

Auch die Völlerei, die ja mit der geschlechtlichen Sinnlichkeit Handinhand geht, macht den Menschen unschön. Die Kaumuskeln solcher Menschen sind infolge übermäßiger Uebung und Anstrengung stark entwickelt, der untere Teil des Gesichtes erscheint daher breiter als der Stirnteil, die Züge sind zwar rund aber welk und eigentümlich blaßrot, die Augen „übernächtig" und der Mund erscheint sinnlich lüstern. Ein Genußmensch dieser Art ist auch stets Egoist und Materialist. Diese Sargnägel der Schönheit zu bekämpfen muß unsere Aufgabe sein.

Welchen Einfluß übrigens die Gemütsstimmungen auf den Stoffwechsel haben, zeigten Boecker und Benecke.*) Der letztere teilt eigener und fremder Beobachtungen Ergebnisse in bezug auf die Vermehrung der Stoffbewegungen durch Heiterkeit und Freude mit. So z. B. verlor Boecker infolge sehr freudiger Erregung binnen 24 Stunden 1159 Gramm an Körpergewicht. Von sich selbst sagt Benecke: „In einer längeren, täglich in gleicher Weise fortgesetzten Untersuchungsreihe wurde in diesem Falle durch eine intensive geistige und freudige gemütliche Erregung die Quantität des in sechs Stunden entleerten Harns von 350 Kubikzentimenter auf 900 gesteigert und das spezifische Gewicht des Harns, auf gleiche Quantitäten berechnet, von 1020 auf 1027,5 und 1041,5 erhöht. Der Harnstoffgehalt des Harnes wurde nicht bestimmt; aber die beträchtliche Erhöhung des spezifischen Gewichtes läßt mit großer Wahrscheinlichkeit auf eine beträchtliche Zunahme des Harnstoffes schließen." „Es ist eine bekannte Tatsache," bemerkt Benecke weiter, „daß die geistige Arbeit sowohl, als die freudige gemütliche Erregung, Kunstgenüsse usw. das Nahrungsbedürfnis steigern, und daß der Gelehrte und Künstler mehr Albuminate bedarf, als der Handwerker." Und endlich: „Auf die Hauptfrage dürfen wir jedoch schon jetzt, ohne voreilig zu sein, die Antwort erteilen, daß geistige und gemütliche Erregungen vielleicht zu den mächtigsten Beschleunigungsmitteln des Stoffwechsels gehören."

*) F. Benecke. Grundlinien der Pathologie des Stoffwechsels. Berlin. 1874. S. 50.

Auch Dr. Piderit hat die physiologischen Wirkungen der Freude beobachtet und festgestellt, daß das Herz sich kräftiger zusammenzieht, das Blut rascher durch die Adern kreist, Wärme und Farbe der Haut erhöht sind, der Stoffwechsel in allen Organen beschleunigt ist; die Atembewegungen sind tiefer und energischer, der Gang ist elastisch, der Kopf gehoben, der Geist arbeitet schneller und leichter, und in buntem Wechsel drängen sich die Gedanken.

Die Griechen, diese Meister in der Kunst der Schönheitspflege, hatten die Freude und Heiterkeit fast zum besonderen Kultus erhoben, und das Lachen ihrer Götter wird von Homer als „der Ausbruch ihrer himmlischen Freude nach ihren täglichen Banketten" beschrieben. Wir sollten daher jede körperliche Ursache bekämpfen, die das Gefühl der Freude und Heiterkeit zu vermindern geeignet ist.

Der Sorgen vermögen wir uns leider nicht immer zu erwehren; aber wir sollten uns daran gewöhnen, sie nicht mit ins Bett zu nehmen. Schopenhauer empfiehlt uns eine diätetische Zügelung unseres Erinnerungsvermögens und der die erwartenden Gegenstände ausmalenden Phantasie. „Wir sollen ihr nicht gestatten, ehemals erlittenes Unrecht, Schaden, Verlust, Beleidigungen, Zurücksetzungen, Kränkungen usw. uns wieder zu vergegenwärtigen und auszumalen, weil wir dadurch den längst schlummernden Unwillen, Zorn und alle gehässigen Eigenschaften wieder aufregen, wodurch unser Gemüt verunreinigt und unsere Züge verunstaltet werden . . . . . . Alles Unangenehme soll man vielmehr höchst prosaisch und nüchtern auffassen, damit man es möglichst leicht nehmen könne."

Leidenschaften vernichten die Harmonie der Seele und des Gesichtes, deshalb sollten wir uns bemühen, ihrer Herr zu werden. Wie dies geschehen kann, habe ich in meinem Werke „Die Gymnastik des Willens"*) eingehend klargelegt. Da es sich hier um besondere Uebungen und ein eigenartiges System der Selbstzucht und Selbsterziehung handelt, war es nicht möglich, die umfangreiche Materie an dieser Stelle erschöpfend zu erörtern.



*) Zu beziehen von der Geschäftsstelle des Naturarzt, Berlin S., Kottbuserdamm 5.



Durch Reinheit zur Schönheit.

Vom Weibe denkt gemein und urteilt streng
Ein Jeder, der es viel mißbraucht hat. Ja,
Ihr macht gemein das Weib, dann tretet ihr's
In Staub — was immer ihr vom Wankelmut
Des Weibes sagen mögt und seiner Schwäche,
Das Weib ist's, das ein Herz sucht, nicht Genuß,
Das Weib ist keusch in seinem tiefsten Wesen,
Und was die Scham ist, weiß doch nur ein Weib.
Hamerling.

Wiederholt ist in den früheren Kapiteln der wichtige Einfluß des geschlechtlichen Verhaltens auf Gesundheit und Krankheit und damit auf Schönheit und Jugendfrische betont worden. Nach meinen Beobachtungen und Erfahrungen wage ich es, den Leitsatz aufzustellen und der Kulturmenschheit zuzurufen:

„Schafft die geschlechtlichen Ausschweifungen aus der Welt und ihr habt die Hälfte aller Krankheiten und Entartungserscheinungen beseitigt."

Was im Geschlechtswinkelchen gesündigt wird, wissen Krankenhäuser und Kirchhöfe zu erzählen. Die meisten Menschen schämen sich, das einzugestehen und sie wollen auch nichts davon hören, daß man ihnen sagt, eine Reform des sexuellen Lebens sei die Grundlage jeder sozialhygienischen Reform.

Von der Gesetzgebung haben wir wenig oder nichts zu erwarten, denn Sittlichkeit läßt sich nicht dekretieren.

Einzig und allein die Erziehung kann Wandel schaffen. Das weibliche Geschlecht muß das männliche zur Reinheit erziehen und der Mann der Gegenwart muß das Weib bis zu jener Höhe emporheben, die unerläßlich ist für die moderne Priesterin im Tempel der Diana.*)

Wollen wir eine von reinen, d. h. keuschen Männern erzeugte

*) Diana war die Göttin der Keuschheit.

Generation schaffen, so ist für die Lebenden Selbsterziehung, für das kommende Geschlecht Erziehung durch die Eltern, in erster Linie durch die Mütter erforderlich. Diese sind nun leider bei ihrer heutigen sozialen Stellung noch nicht in dem Maße Erzieherinnen, wie sie es sein müßten. Erst mit der Emanzipation der Frau wird die weibliche Individualität völlig zur Geltung kommen können. Damit ist nicht etwa die Emanzipation in jenem abstoßenden Sinne gemeint, die sich als Auswuchs der sehr berechtigten Frauenbewegung hier und da breit machte. Das Weib soll, wie schon Heinzen*) sehr richtig betonte, nicht zu Funktionen und Stellungen erzogen oder genötigt werden, für die es nicht geeignet ist, denen es vielmehr seine Natur aufopfern müßte; aber es soll auch nicht deshalb, weil es zu gewissen Funktionen nicht geeignet ist, seiner Menschen- und Bürgerrechte beraubt bleiben. Es bleibt schlechterdings keine andere Wahl, als entweder die weibliche Hälfte des Menschengeschlechts vollständig wie Kinder zu bevormunden und wie Sklavinnen zu beherrschen, oder den Frauen eine entsprechende Einwirkung auf die Wahrnehmung ihrer Interessen einzuräumen. Für das erste wird und kann sich kein Mann entscheiden, der nicht vollständig in Roheit und Begriffslosigkeit befangen ist; es bleibt also nur das letzte übrig. Aber wie diese Neuerung zu realisieren? Sie erscheint nur deshalb so schwierig, weil sie eben eine Neuerung und ihr namentlich nicht durch entsprechende Erziehung vorgearbeitet ist. Es kommt zunächst darauf an, die richtigen Grenzen der weiblichen Beteiligung am öffentlichen Leben abzustecken.

Zunächst kommt also die politische Emanzipation des Weibes in Betracht, das heißt: die Einsetzung desselben in seine politischen Rechte, so daß es die Freiheit und die Gelegenheit erhält, seine Interessen ohne Vormundschaft der Männer im Staate zu wahren. Außer dieser Emanzipation aber gibt es noch die konventionelle, moralische, ökonomische, religiöse usw. zu erstreben, wobei es sich immer nur darum handeln kann, die Freiheit und das Recht des Weibes innerhalb der von der weiblichen Natur gesteckten Grenzen festzustellen und gegen die Uebergriffe und Gebote der Männer zu schützen, oder die Abhängigkeit des Weibes von dem Willen der Männer aufzuheben,

*) K. Heinzen: Ueber die Rechte und Stellung der Frau. Berlin. 2. Auflage. Seite 25.

sowie endlich dem Weib die freie Betätigung seiner wahren Natur zu ermöglichen.

Es muß forthin überall darauf hingewirkt werden, daß die Frauen durch Beteiligung an den Zeitkämpfen der emanzipierenden Geschichte zu Hilfe kommen, und man darf daher auch nicht unterlassen, ihr Rechts- und Sittlichkeitsgefühl durch Berührung selbst der widerwärtigsten Seiten des Lebens aufzuregen. Sie werden dann zu einem vollständigen Ueberblick über ihre Lage und ihre Ansprüche gelangen. Deshalb ist es noch keineswegs nötig, daß sie in ihrer Weiblichkeit Einbuße erleiden. Sie sollen nur stolzer, würdiger, freier werden, denn — sie sind die Trägerinnen der kommenden Geschlechter. Freie Mütter sollen freie, stolze Söhne gebären, die nicht Sklaven sondern Herren ihrer Begierden sind, für die das Weib nicht einzig ein Gegenstand der Lust, des Vergnügens und eine allzeit willige Dienerin ist, sondern eine freie, gleichgestellte und gleichgesinnte Genossin im Lebenskampfe. An des Dichters Wort erinnere ich unsere Frauen:

Aber wollen mich die Männer
Nicht verstehn, die so Verirrten,
O, so hört ihr mich, ihr Frauen!
Traget ihr ein Schwert in Myrten,
Denn mich dünket, „Frau und Frei"
Nicht so fremd einander klingen
Diese Worte, diese zwei! —

Vom Weibe, von der Trägerin der Keuschheit, haben wir auch für den Mann Erziehung zur Reinheit zu erwarten. Dem versklavten Weibe konnte es nicht gelingen, den polygamen Mann völlig monogam zu machen, dem freien Weibe bleibt diese Großtat vorbehalten.

Die Mutter der Zukunft wird nicht wie das Weib der Gegenwart allein aus Furcht vor Unsittlichkeit ihre Kinder im Sumpfe der Unsittlichkeit untergehen lassen. Sie wird vielmehr klaren Auges und reinen Herzens ihren Kindern diejenige Aufklärung geben, auf die sie unbedingt Anspruch erheben dürfen.

Ist es nicht beklagenswert, daß noch heute, im 20. Jahrhundert, selbst auch in den gebildeten Kreisen die irregeleiteteten Eltern es wagen, ihren Kindern das fade, um nicht zu sagen blödsinnige Storchmärchen auftischen? Die altbackene Poesie dieser Geschichte erscheint allerdings wohl manchem Pädagogen, aber nicht einmal mehr dem dümmsten Jungen verdaulich. Ich habe jahrelang in allen Teilen

unseres Vaterlandes Beobachtungen angestellt, bevor ich mit der Forderung „geschlechtliche Aufklärung für die heranwachsenden Kinder" ich darf sagen als erster in Deutschland an die Oeffenlichkeit trat. Ich habe in kleinen und großen Städten vorsichtige und diskrete Fragen an Knaben und Mädchen im Alter von 8—12 Jahren gerichtet, um mich zunächst zu versichern, ob nicht etwa die Gefahren der Aufklärung größer seien als diejenigen der Unwissenheit, und ich bin zu der Ueberzeugung gekommen, daß es auch auf diesem Gebiete heißt: „Wahrheit kann niemals auf die Dauer Schädigungen hervorrufen." —

Heute zittert die Mutter vor dem Moment, da an sie das Kind mit der Frage herantritt: „Mutter woher kommen die kleinen Kinder?" —

Glaubt ihr, Mütter, daß das fragende Kind eure Verlegenheit nicht bemerke? Meint ihr, die kleine Unschuld fühle nicht, daß es nur eine Verlegenheitsphrase und Lüge zugleich ist, wenn ihr ihm zögernd sagt, „der Storch habe die Kinder gebracht"? Und wenn das 8- und 9jährige auf Grund seiner in der Schule erlangten Kenntnisse euch sagt: „Aber Mama, ich bin doch im Dezember geboren, da gibt's bei uns ja keine Störche, und sie können auch nicht herkommen, denn es ist zu weit von Aegypten her!" — Meint ihr, das Kind gäbe sich damit zufrieden, wenn ihr ihm nun erklärt, ein Kind dürfe nach diesen Dingen nicht fragen: — „du bist zu jung, du verstehst das nicht!" — Eben weil es die Sache nicht verstehen kann, fragt es euch danach, bittet euch um Aufklärung. Und wenn ihr sie ihm nicht gebt, so erbittet euer Kind jene Aufklärung von den Dienstboten oder wenn auch diese versagen, von den bösen Buben auf der Straße und hinterm Zaun. Und so trinkt es aus trüben Quellen, was es aus reinstem Born von euch erhalten sollte. —

Die Mutter der Zukunft, die wir heranziehen wollen durch unsere Aufklärung, wird anders sprechen zu ihrem Kinde. — Sie wird dasselbe auf die Haustiere, auf das Hündchen, die Katzen, die Kaninchen, vielleicht, wenn es sich um Landbewohner handelt, auf Kühe und Kälber verweisen, und der fragenden Wißbegierde sagen, wie dort die Kleinen aus dem Leibe der Mutter kommen, so sei es auch mit ihm und mit allen Brüderchen und Schwesterchen der Fall gewesen. Und wenn ein Stadtkind sich davon keine Vorstellung machen kann, so wird ihm die Mutter oder der Vater die Blüte der

Blume, vielleicht auch die Apfelblüte zeigen, wird das Kind darauf aufmerksam machen, daß hinter vielen Blüten ein kleiner Fruchtknoten sich befindet:

„Nun sieh, mein Kind, dieser kleine Knoten ist der Keim, aus dem dereinst ein Apfel sich entwickeln soll. — Aus der Erde, die befruchtet wird durch milde Regengüsse, steigt der Saft empor im Stamm des Baumes, durchrieselt alle Aeste und Zweige und dringt ein in den Keim, dessen Nahrung er bildet. Der Keim weitet und dehnt sich, es entwickelt sich daraus ein rotwangiger Apfel; und wenn dieser reif ist, voll Saft und Leben, dann reißt er sich los, fällt ab und erfreut als reiche Frucht des Menschen Auge und Herz. — So wuchsest auch du, ein kleiner Keim, unter dem Herzen deiner Mutter. So nährte sie dich mit ihrem Blute, und du wuchsest in ihrem Leibe, bis du groß genug und fähig warst, ein eigenes Leben zu führen. — Dann rissest du dich los von ihrem Herzen, — und diesen Augenblick nennt man „die Geburt", das „Geborenwerden", das „Zur-Welt-kommen". Diesen für dich wichtigen Tag feiern wir alljährlich als deinen Geburtstag. — Aber als du nun ein so kleines Kind warst, wie du ja dein Brüderchen und Schwesterchen gesehen hast, da konntest du noch nicht selbständig essen und trinken, da warst du noch ganz hilflos und immer auf deine Mutter angewiesen. Wie die kleinen Kälbchen, Hündchen und Kätzchen aus dem Leibe der Mutter die Milch erhalten, so zogest du die Nahrung aus der Brust deiner Mutter. Dein Leben, alles, alles dankst du ihr, der Guten, Treuen. Darum geh und liebe dein Mütterchen, das so unendlich viel für dich getan."

Väter und Mütter, ich frage euch, ist das weniger poesievoll als das Märchen vom Storch, welches euch euer Kind auf die Dauer ja doch nicht glaubt? — Das vom Vater so belehrte Kind wird hineilen, der Mutter Hals umschlingen und sie mit wilder Zärtlichkeit dankerfüllt an sich drücken, weil ihm zum erstenmale der ganze Reichtum der Mutterliebe zum Bewußtsein kommt.

Und fürchtet ihr die schlimmste Frage: „Mutter, wie bin ich aber da hineingekommen?"

Die Frage kommt, sie kommt sicher! Doch ihr braucht nicht zu erröten, wenn ihr Wahrheit geben wollt und zu geben den Mut habt. — Die Antwort kann nur lauten:

„Sieh mein Kind, du weißt, daß Vater und ich uns sehr lieb haben, von ganzem Herzen lieb. Darum haben wir uns ja auch geheiratet, darum nennt man uns Mann und Frau. Und wenn zwei Erwachsene, aber nur Erwachsene einander so lieb haben, dann bildet Gott durch diese Liebe einen solchen kleinen Keim, aus dem sich nun, unter dem Einfluß der Elternliebe ein Kind entwickeln kann. — Wie das geschieht, das wissen wir nicht, denn seine Wunder enthüllt uns Gott nicht, wohl deshalb nicht, weil wir sie nicht begreifen können."

Auch damit habt ihr dem Kinde nur Wahrheit gegeben, denn der Weisheit letzter Schluß ist uns, so weit die Menschwerdung in Frage kommt, noch immer nicht bekannt. Das Kind aber wird es verstehen, seinem Verstande genügt diese Erklärung. Es wird seinen Gespielen, die ihm eine unsaubere Geschichte erzählen wollen von jener Liebe und Vereinigung, nicht glauben, sondern stolz und selbstbewußt wird es ihnen sagen: „Das ist nicht wahr! Mein Vater, meine Mutter haben mir's anders gesagt, und die müssen's doch besser wissen als ihr."

Seht, so könnt ihr euren Kindern in früher Jugend schon Aufklärung in Keuschheit geben. — Aber die Aufklärung muß den Stempel der Wahrheit tragen, dann steht sie höher als eure Storch-Poesie, die eure Kinder, wenn sie einmal die Wahrheit erfahren, zweifeln läßt an der Ehrlichkeit der Eltern.

Aber noch weiter soll die Aufklärung gehen.

Das 12—13jährige Mädchen und der ebenso alte Knabe, sie erschrecken oft über die Veränderungen und Vorgänge, die sie an ihrem Körper mit dem Eintritt der Pubertät beobachten. Einzelne werden beunruhigt durch Stiche in den sich entwickelnden Brüsten, andere durch die erste periodische Blutung. Bei kräftig entwickelten Knaben stellen sich schon frühzeitig nächtliche Pollutionen ein, die die Unerfahrenen erschrecken. Sie glauben sich krank oder fürchten, es sei ihnen ein Unglück zugestoßen. Bei den bisherigen Gepflogenheiten aber wenden sich die Reifenden nicht an ihre Eltern, die es bisher ja ängstlich vermieden, so „schmutzige" Dinge mit ihnen zu besprechen. Sie suchen sich allein zu helfen und schädigen sich oft für ihr ganzes Leben.

Aus meiner zahlreichen Korrespondenz mit Frauen und Männern, die sich im Laufe der Jahre Rat suchend an mich wandten, weiß ich's nur zu gut, wie Mädchen in ihrer Angst oft kalte Umschläge machten, in die empfindlichsten Organe Eis einführten, um die Blutung zu stillen,

wie Knaben den Rat bekamen, um weitere Pollutionen zu verhindern, allabendlich zu onanieren usw. — Ich weiß es, daß tausend, tausend Menschenblüten geknickt worden sind, ehe sie sich recht entfalten konnten.

Waren sie schuldig zu sprechen?

Sicherlich nicht!

Die Schuld tragen einzig und allein die Erzeuger und Erzieher, die es an der nötigen Aufklärung fehlen ließen. Würden die Mütter in stillen Stunden ihre Töchter vorbereitet haben und in traulicher Zwiesprache der Vater den Sohn, dann könnte derartiges nicht geschehen. Auch hier denke ich mir die Aufklärung in durchaus würdiger Form:

„Mein Kind, du kennst die Geschichte von der Austreibung des ersten Menschenpaares aus dem Paradiese. Du kennst sie, aber nicht ihre tiefere symbolische Bedeutung."

„In Unschuld verbrachte das erste Menschenpaar seine Jugend und die Jugend ist auch heute noch bei allen Menschenkindern das Paradies des Lebens. Wie Gott für seine ersten Menschenkinder, so sorgen die Eltern für die verschiedenen Bedürfnisse ihres Kindes, das in tiefem Frieden leben kann mit seiner Umgebung und mit der Natur. Erst wenn ihm die Augen geöffnet werden, wenn es genoß vom Baume der Erkenntnis, dann muß es das Paradies unschuldsvoller Jugend jäh verlassen, dann beginnt der Kampf ums Dasein! — Als beim ersten Menschenpaare der goldige Jugendtraum ausgeträumt war, da erwachte das Begehren des Einen nach dem Andern. Wohl gehören sie zueinander, aber erst, wenn Körper und Geist ausgereift sind. Das hat Eva nicht erwarten können, und die Sünde, die uns als Schlange vorgeführt wird, reichte ihr den goldig schimmernden Apfel vom Baume der Erkenntnis vorzeitig, weit früher, als der Schöpfer dies bestimmt und beabsichtigt hatte. — Wenn unreife Menschen die Frucht des Baumes genießen, so werden sie gewahr, wie es in der Schrift heißt, „daß sie nackend sind", d. h. daß sie sich schämen müssen, weil sie gesündigt haben wider die Natur.

Auch bei dir, mein Kind, entwickeln sich die Organe, die dich zum Weibe — bezw. zum Manne — machen, und wie alle Organe erst gebraucht und geübt werden sollen, wenn ihre Entwicklung beendet ist, so auch diejenigen Körperteile, die man als Geschlechtsorgane bezeichnet. — Die Entwicklung dieser Organe währt 10—12 Jahre und

sie ist mit verschiedenartigen Empfindungen verknüpft. Folgst du dem Kitzel, den Lockungen, so ist namenloses Elend die Wirkung. Unzufriedenheit mit dir selbst und mit deiner Umgebung, Schwäche des Körpers und des Geistes, Zurückbleiben des Wachstums, krankhaftes, blasses Aussehen, also Häßlichkeit, unglückliches Leben, Siechtum und früher Tod sind die Folgen des Falles. — Wenn sich die Schlange regt in dir, so wisse, daß sie dir nur einen einzigen Augenblick scheinbarer Annehmlichkeit bietet, den du bezahlen mußt mit jahrelangem Schmerze. Bleibe fest, arbeite, sei mäßig, und du wirst gesund und glücklich sein. — Wenn du etwas nicht verstehst, was sich zeigt in und an deinem Körper, frage uns, deine Eltern! Wir geben dir Aufschluß und Rat auf Grund unserer Erfahrung!" —

Wenn wir in dieser oder einer anderen Form den Kindern Aufklärung geben, wenn wir von Zeit zu Zeit, da der Heranwachsenden fragender Blick auf uns gerichtet ist, ihnen über Einzelheiten der Entwicklung Andeutungen geben und sie aufmerksam machen auf die Folgen des Mißbrauches, dann wird nicht wie bisher die große Mehrheit der Knaben und Mädchen dem Teufel der Selbstbefleckung verfallen.

Erfahrene Aerzte, wie Prof. Fürbringer und Dr. Rohleder, konnten durch Umfrage feststellen, daß weit über 80 vom Hundert aller jungen Männer und jungen Mädchen zu einer bestimmten Zeit ihres Lebens Onanie getrieben haben. — Wer die Folgen kennt, wird, diese fürchtend, sich vor Mißbrauch hüten.

Und wenn ihr einwenden wollt, der Geschlechtstrieb sei mächtiger als eure Lehren, so hat dies nur bedingte Geltung. — Wenn die Aufklärung unterstützt wird durch strengste Reinlichkeit, tägliche Waschungen, durch Baden und Schwimmen, ferner durch einfache, reizlose Ernährung, intensive geistige und körperliche Arbeit, Luft- und Lichtbäder, dann haben die Eltern gewonnenes Spiel, dann wird es den Kindern leicht sein, die Herrschaft über ihre Begierden zu gewinnen.

Heute waten unsere Söhne durch den Sumpf der Prostitution in den hehren Tempel der Ehe, sie retten von ihrer schönen Jugendblüte meist nur traurige Reste hinüber in jene Institution, die die Grundlage bildet der Familie, des Staates und der Gesellschaft. —

Ungeheilt, oft nur scheinbar genesen von den ekelhaftesten Geschlechtskrankheiten, sind sie Träger und Verbreiter des Giftes, das

Weib und Kind schwer zu schädigen vermag und das eheliche Glück ebenso zerstört wie das Leben.

Ist unsere Jugend wirklich so schlecht? —

Nein! — Schlecht ist nur die Erziehung, weil sie nicht zum Abschluß gelangt.

Wir Deutsche, die wir uns so stolz das Volk der Dichter und Denker nennen, wir vollenden nicht die Erziehung unserer Söhne, sondern überlassen dies der von uns so verachteten öffentlichen Dirne. Sie ist's, die unsere Söhne einführt in die Mysterien des Geschlechtslebens, sie ist's, die ihnen jene Aufklärung gibt, die wir unsern Söhnen schuldig sind. — Sie gibt ihm die Aufklärung in schmutzigster Form und läßt sich ihre teuflische Belehrung bezahlen mit der Reinheit und der Gesundheit unserer Söhne. — Auch hier wieder suche ich die Schuld nicht bei den unwissenden Kindern, sondern bei den wissenden Eltern, die nicht zu geben wagen, was die Kinder von ihnen zu fordern berechtigt sind!

„Sollen wir denn mit unseren Söhnen über derartige Dinge sprechen?!" hat man mich entrüstet gefragt. —

Ja! Tausendmal ja! — antwortete ich.

Nicht nur die Väter, auch die Mütter sollen's tun. — Der Vater wende sich an den Verstand, die Mutter an das Gemüt des Sohnes. —

Wisset ihr denn, ihr Mütter, wie unendlich groß die Macht des Mutterwortes ist über den Sohn? Wißt ihr wohl, daß eure Söhne an ihren Müttern hangen mit einer Zärtlichkeit und Liebe, die nur mit der ersten Liebe zum Weibe verglichen werden kann? — Nächst Gott ist dem jungen Mann auf dieser Welt die Mutter, seine Mutter das Höchste, der Inbegriff aller Liebe. Und wenn sie im Grabe liegt, wenn seine Haare längst grau geworden sind: von der Mutter spricht er mit einer tiefen Ehrfurcht und Liebe. — Diese unendliche Zärtlichkeit eurer Söhne, — wandelt sie um in einen Erziehungsfaktor, ihr Mütter, und ihr wirkt fort mit eurer Mutterliebe bis weit übers Grab hinaus!

Wenn der Sohn ins Leben tritt, sagt ihm nicht nur, wie ihr es heute gewöhnt seid, er solle sparsam sein mit seinem Gelde, solle brav bleiben, nicht trinken oder spielen! — Sagt ihm mehr! Sprecht nicht zu seinem Portemonnaie, sprecht zu seinem Herzen. Dringt in seiner

Seele Tiefen ein. In der Scheidestunde pflegt traute Zwiesprache mit dem Jüngling.

Sage ihm, Mutter, daß du nun nicht mehr deine Arme schützend um ihn breiten kannst wie bisher, daß du nur mit deinem Geiste und mit deiner Liebe ihn zu begleiten und um ihn zu sein vermagst. —

„Aber sieh, mein Junge, du mein Stolz, sieh mir in die Augen und sage mir, daß du rein geblieben bist bis zu dieser Stunde. Und dann versprich mir, daß du dich weiter bemühen wirst, es zu bleiben. Sieh, mein Junge, das Weib — das Geschlecht wird bald vielleicht in deinem Leben eine Rolle spielen. Es wird die Verführung an dich herantreten und genährt werden von deiner Begierde. Dann denke an deine Mutter! Denke daran, wie du mir sauer geworden bist, und was ich alles, alles für dich getan habe! Wie mir keine Nacht zu dunkel, kein Tag zu lang geworden ist, wenn es galt, für dich zu wirken, an deinem Krankenlager zu wachen und dich zu bewahren vor Unglück und Fall! —

Denke daran, mein Junge, daß jedes Mädchen, dem du dich nahest unkeuschen Sinnes, in Reinheit Mutter werden soll. Siehe in jedem Mädchen eine Mutter, deine Mutter! — Sie hat das Recht, dem Sohn, der ihrem Schoße sich entwindet, in Ehren den Vater zu zeigen. — Was würdest du empfinden, wenn ich dir heute das beschämende Geständnis machen müßte, daß ich nicht reinen Blickes zu dir niederschauen darf, daß dereinst ein Schurke kam, der mich betörte, verführte und entehrte!?

Würde sich nicht alles in dir aufbäumen und empören? Würde nicht dein Herz aufflammen in heiligem Zorn, und du würdest fragen: wo ist er, daß ich Rache nehme an ihm, der mir mein Heiligstes besudelt hat, die Reinheit meiner Mutter!? Möchtest du, Sohn, daß dereinst ein solcher Fluch dein Leben vergiftet? — Du möchtest das nicht; darum denke daran und handle, wie du als Mann handeln mußt. „Wem Wollust nie den Nacken bog, der ist ein Mann.“ —

Und wenn deine Freunde kommen und dir sagen, du sollst ja nicht die Reinheit verführen, so folge nicht den bösen Buben, die dich zur Dirne locken. Wenn sie dir sagen, hier sei ja keine Reinheit mehr zu verderben, dann antworte ihnen: „Wo keine Reinheit wohnt, ist auch keine Gesundheit, ist kein Genuß. Dort lauert das Gift der Fäulnis, der Keim der Vernichtung und des Todes.“

4*

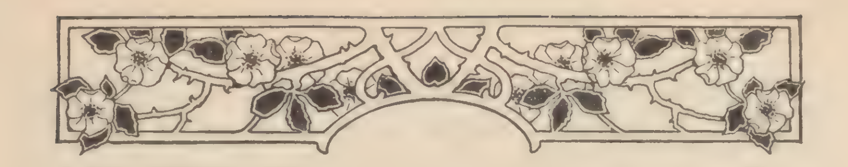
Wenn jenes Mädchen keine Keuschheit besitzt, so hast du doch eine solche zu verlieren, und, was ebenso schlimm ist, auch die Gesundheit, das Glück des Lebens. Aber schließlich vergiß auch nicht, „daß zu jeder Hure ein Hurer gehört", und daß du kein Recht hast, ein Wesen in den Schmutz zu treten oder mit ihm in den Schlamm niederzutauchen, so lange dieses Wesen Menschenantlitz trägt. Auch die Dirne ist nicht ausgestoßen aus dem Verbande der Menschheit und Menschlichkeit. —

Es entschuldigt dich nicht, daß tausend Andere das gleiche tun. Entschuldigt es den Dieb, den Totschläger, daß tausend Andere tun wie er? —

Sieh auch in der Gefallenen eine Schwester, deine Schwester! — Wie es dir ein Schimpf wäre, wenn deine Schwester entehrt und zur Dirne gemacht würde, so wird es das für jeden anderen auch sein. Kein Mensch ist so gering, daß du ein Recht hättest, ihn noch tiefer zu stoßen und dich über seine Menschlichkeit hinweg zu setzen. — Was ihr den geringsten tut unter euren Brüdern und Schwestern, das habt ihr mir getan! In diesem Sinne sprach sich der milde Nazarener aus, und mit diesem Grundsatze lasse ich dich hinausziehen in die Welt, in den wogenden Kampf des Lebens. Und nun gehe mit Gott und dem Segen deiner Mutter!" — — — —

Glaubt es mir, ihr Mütter, wenn euer Sohn auch ein leichtlebiger Jüngling wäre, wenn er des heiligen Ernstes der Situation sich nicht bewußt ist in dem Augenblick, da ihr sprecht und da er scheidet: wenn er dereinst der Mutter Wort braucht, wird er's haben. Da wird es ihm einfallen und ihn durchdringen mit zwingender Gewalt. Wenn die Stunde kommt, da die Begierden in ihm sich mächtig regen, wird ihn der Mutter Wort zurückreißen und bewahren vor einer Handlung, die ihn erröten machen würde sein Leben lang!

So habt ihr Macht über eure Kinder weit übers Elternhaus hinaus, hinaus selbst übers Grab. — Gebt euren Kindern Wahrheit, und sie werden euch segnen noch in späten Tagen. — Wenn sie rein bleiben in ihrem Denken und Handeln, dann wird auch ihre innere Schönheit ebenso wie die des Leibes von langer, langer Dauer sein, und schöne Greise und Matronen werden nicht Ausnahmeerscheinungen, sondern die Regel bilden. So führt ihr Frauen die Menschheit durch Wahrheit zur Reinheit, durch Reinheit zur Schönheit!



Das Darben bei gefülltem Magen.

Kochkunst ist Heilkunst,
— aber vorbeugende.

Die modernen hygienischen Bewegungen haben einen Krebsschaden im Volksleben durchaus richtig erkannt: die unregelmäßige Ernährung. Sie haben demgemäß versucht, durch Belehrung Abhilfe zu schaffen, und es wurde sogar die Heilkunde stark beeinflußt und zum Teil gewandelt, wie wir dies in der bereits allgemein anerkannten „diätetischen" Therapie sehen, die sich zugleich als eine physikalische bezeichnet.

Daß solche Reformen nicht frei bleiben von Irrtümern und selbst Uebertreibungen, spricht keineswegs gegen die Richtigkeit der aufgestellten Grundsätze. Fanatiker hat es zu allen Zeiten gegeben, und keine Bewegung blieb von ihnen verschont. Solche Menschen fallen von einem Extrem ins andere, und sie wollen das, was sie für gut halten und anscheinend ohne Schaden durchzuführen vermögen, sofort verallgemeinern. So entwickelten sich bei dem Kampfe um die richtige — „naturgemäße" Diät, wie man sie nennt, die verschiedensten Strömungen, die einander zuwiderlaufen und die Einigung auf eine „goldene Mittelstraße" erschweren. Wenn wir die hauptsächlichsten Irrtümer auf diätetischem Gebiet erkannt haben, so gelangen wir sehr bald zu der Ueberzeugung, daß hier, wie auf allen anderen Gebieten des Lebens, das Schema und die Schablone vom Uebel sind, und daß **nicht für Alle paßt, was Einem gut tut.**

Was „naturgemäß" ist, hat schon J. H. Reveille-Paris*) erkannt und betont, es wäre möglich, bei sehr vielen Menschen Krankheit

*) Reveille-Paris, J. H., Physiologie et hygiène des hommes livrés aux travaux de l'esprit, ou recherches sur le physique et le moral, les habitudes, les maladies et le régime des gens de lettres, artistes, savans, hommes d'état, juriconsultes, administrateurs etc. Quatrième édition. Paris. T. 2, S. 247.

und vorzeitiges Dahinwelken zu verhüten, wenn seine einfachen Regeln allgemein befolgt würden. Reveille=Paris fordert zunächst, es solle ein jeder genaue Bekanntschaft mit den Eigentümlichkeiten seiner Verdauungswerkzeuge machen, nur das von diesen gut zu Ueberwältigende genießen, das schwer Verdauliche aber zurückweisen; den Hunger stillen, niemals aber erregen: immer nur eine der Verdauungskraft angemessene Menge von Nahrung aufnehmen; nicht zuviel auf einmal essen; den Appetit des Gaumens mit dem Appetit des Magens nicht verwechseln; während des Males jede starke, unangemessene Zerstreuung vermeiden; die Nahrung ganz genau nach den Umständen auswählen, der Mäßigkeit sich befleißigen.

Leider wird in dieser Hinsicht entsetzlich gesündigt. Weite Kreise des Volkes leiden weit mehr unter Uebererernährung, als unter Nahrungsmangel. Das Nahrungsbedürfnis mancher Menschen scheint immer größer zu werden, je mehr dasselbe befriedigt wird. Das bekannte: „Der Appetit kommt mit dem Essen" findet hier seine Bestätigung. Daß aber eine Uebererernährung ebenso zur Entkräftung und Entartung führen kann wie Unterernährung, bedarf kaum mehr besonderer Betonung. Daß die fehlerhafte Ernährung der Erzeuger von Einfluß auf die Erzeugnisse, also auf die Kinder sein muß, kann ebensowenig zweifelhaft sein.

James Henry Bennet*) wies auf Grund jahrzehntelanger Beobachtung und Erfahrung auf die Folgen einer fehlerhaften Ernährung hin. Sie entspringe aus Mangel an Kraft innerhalb des Ernährungssystems, aus akuten Krankheiten und aus unvollkommener Verdauung der Nahrungsmittel, unvollkommener Anähnlichung der aufgenommenen Nährmassen. „Wenn die Eltern," bemerkt Bennet, „jung sind und gesund, blüht die Kraft ihres Ernährungslebens und, bei Gunst der Lebensverhältnisse, wird deren Nachkommenschaft dieselbe Blüte und Kraft des Ernährungslebens beweisen. Sind aber im Gegenteil die Eltern, eines davon oder beide, von mangelhafter Energie des Ernährungslebens oder geschwächt, entkräftet von Krankheit oder durch Alter, so vererben sie ihrer Nachkommenschaft die verhängnisvolle Gabe ihrer mangelhaften Lebensenergie. In solchen Abkömm=

*) Bennet, J. H.: Nutrition in Health and disease. A contribution to hygiene and to clinical medicine. Third edition. London 1878. S. 95.

lingen ist die Ernährungskraft konstitutionell mangelhaft, bleibt unfähig, eine starke und blühende Organisation zu erzeugen. Die Individuen erwachsen zu schwächlichen Wesen, klein von Statur, gering von Entwicklung, ermangeln entsprechender Muskelkraft und sind oft genug schwach im Geiste. In manchen Fällen möge wohl die Kraft der Ernährung zu Anfang blühend, die Organisation gesund zu sein scheinen; aber lange vor der Zeit des natürlichen Verfalles erschlafft sie."

Der verhängnisvollste Irrtum, der — von einer gewissenlosen Industrie genährt und ausgebeutet — verbreitet werden konnte, ist das Märchen von der Notwendigkeit der „Eiweißmast". Weil die Anforderungen, die das Berufsleben an den Kulturmenschen stellt — sich außerordentlich steigerten, ist — so sagt und glaubt die Menge — eine besonders reichliche Eiweißaufnahme notwendig, denn anstrengende Tätigkeit bedingt starken Eiweißzerfall. Unter dieser Annahme aber hat sich die Ernährungsweise derartig verändert, daß fast nur auf Eiweißzufuhr Wert gelegt und so die Ernährung einseitig, ja geradezu mangelhaft wurde.

Aus den Untersuchungen Carl von Voits*) ergab sich, daß ein und derselbe Mensch, der stets die gleiche ausreichende Kost erhält, bei der stärksten Arbeit, deren er fähig ist, nicht mehr Eiweiß zerstört, als bei möglichster Ruhe, wohl aber viel mehr Fett. Dieses Resultat widerspricht nicht der gewöhnlichen Erfahrung, nach welcher nach körperlicher Anstrengung der Appetit wächst; denn es ist damit nicht gesagt, daß bei der Arbeit ebenso viel Stoff im Körper zersetzt werde, wie bei der Ruhe, sondern nur, daß dabei nicht mehr Eiweiß zersetzt werde, wohl aber mehr stickstofffreie Stoffe. Voit stellte fest: „Jeder Mensch vermag, je nach seiner Muskelmasse, eine bestimmte Arbeit zu leisten, und braucht zu deren Erhaltung eine gewisse Menge von Eiweiß in der Nahrung, gleichgültig, ob er Arbeit leistet oder nicht. — — Das mögliche Maximum der Arbeit eines Menschen richtet sich nach der Entwicklung der Muskeln, und in demselben Maße hat der Arbeiter auch Eiweiß in der Nahrung nötig; deshalb findet man, daß ein kräftiger Arbeiter (nicht etwa ein kräftig Arbeitender) mehr Eiweiß zuführt, als ein schwacher, und die Eiweißzersetzung bei verschiedenen Individuen meist der Arbeit parallel geht.

*) Voit, C. v., Physiologie des allgemeinen Stoffwechsels und der Ernährung. Leipzig 1881, S. 521. (Handbuch der Physiologie. Herausgegeben von L. Hermann.)

Aber ein und derselbe Mensch zerstört unter gleichen Verhältnissen bei der Ruhe und bei der Arbeit die gleiche Eiweißmenge. Würde die Arbeit den Eiweißumsatz steigern, dann müßte ein Arbeiter an Sonn- und Feiertagen weniger Eiweiß genießen, als an den Arbeitstagen; man untersuche aber nur einmal die Nahrung eines starken Arbeiters an solchen Tagen und man wird erfahren, daß das Eiweißquantum beide Male das gleiche ist; denn der Arbeiter würde durch Entziehen von Eiweiß am Ruhetag an Muskelmasse verlieren und dann am Arbeitstag nicht mehr die gewohnte Arbeit leisten können. Da bei der Tätigkeit mehr stickstofffreie Substanz zerstört wird, so braucht ein Arbeiter am Tage der Ruhe weniger stickstofffreie Stoffe und also relativ mehr Eiweiß. Es ist darum auch eine Verschwendung von Eiweiß, einem muskelkräftigen Arbeiter eine geringere Arbeit zu übertragen, als seiner Muskulatur entspricht, da er letztere doch ernähren muß und bei dem gleichen Eiweißverbrauch mehr zu leisten befähigt wäre."

Die körperliche bezw. organische Entwicklung ist demnach in erster Reihe bestimmend, wie für das Maß der Arbeitsleistung, so für das Quantum der erforderlichen Nahrung. Anders verhält es sich bezüglich der Qualität. Hier kann es dem scharfen Beobachter nicht entgehen, daß das Nahrungsbedürfnis der Kulturmenschen ein nach ihrer Berufstätigkeit verschiedenes ist. Man hat auch in den Kreisen gebildeter und selbst hygienisch unterrichteter Laien bisher dem Einfluß des Nervenlebens auf die Ernährung viel zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Wohl ist es bekannt, daß der Geistesarbeiter mehr auf die Zusammensetzung, der Muskelarbeiter dagegen hauptsächlich auf die Menge der Nahrung Wert legt. Aber da Geistesarbeit mit einem verhältnismäßig größeren Verbrauch von Nervenmasse, Körperarbeit mit einem solchen von Muskelmasse verbunden ist, so hat der Kopf- oder Geistesarbeiter auch noch das Bedürfnis, anregende, reizende Mittel aufzunehmen. Die vorwiegende Tätigkeit des Gehirns und wohl auch des Rückenmarkes erfordert, weil sie den Verdauungsorganen Blut und Nervenkraft entzieht, daß auf Magen- und Eingeweidenerven stärkere Reize ausgeübt werden, um das Gleichgewicht der Blutverteilung und Nervenbetätigung herzustellen, die Drüsen des Verdauungsapparates in normaler Tätigkeit und die Muskelfasern desselben im richtigen Tonus zu halten.

Wir sehen demgemäß, daß der Muskelarbeiter sich mit einförmiger, reizloser Nahrung begnügen kann, und — wie noch in vielen ländlichen Bezirken nachweisbar — auch wirklich begnügt. Je mehr dagegen die Geistesarbeit zunimmt, je mehr steigert sich das Bedürfnis nach Reizmitteln. Die Großstädter liefern dafür den sprechendsten Beweis. Hier entwickelt sich oft der anspruchsloseste Landbewohner zum Gourmand, wenn er von einseitig körperlicher zu vorwiegend geistiger Arbeit übergeht.

Je nun, wird man hier einwenden, wenn das Bedürfnis sich einstellt, so muß demselben eben Genüge geleistet werden. Das ist ohne Zweifel naturgemäß.

Demgegenüber ist zu bemerken, daß der Hunger nach Reizmitteln leider dermaßen gesteigert werden kann, daß sie die Hauptbestandteile der Nahrung bilden. Der Körper darbt dann tatsächlich bei gefülltem Magen und kostspieligen Nahrungsmitteln.

Wir sehen, daß Alkohol, Kaffee, Gewürze — auch Tabak gehört zu den Reizmitteln der Nahrung — bei Tausenden eine Hauptrolle spielen. Gewiß geht das eine zeitlang. Aber wie sehen diese Menschen aus?! Als lebende Leichen wandeln diese Ebenbilder Gottes dahin, ausgemergelt bis aufs Gerippe. Je mehr die Muskelmasse abnimmt, je geringer wird die erforderte Nahrungsquantität. Aber der Qualität nach wird sie immer schärfer, reizvoller — unverdaulicher.

Werden wir solche Lebensweise für empfehlenswert und richtig halten dürfen?

Gewiß nicht. Bevor wir indessen auf die Ernährungsweise näher eingehen, sei bemerkt, daß die letzten Darlegungen unwiderlegbar zeigen, wie sehr notwendig auch für den Geistesarbeiter eine Vermehrung der Muskelmasse bezw. die Verhütung einer Abnahme derselben ist. Im Interesse seiner Ernährung müßte gerade er auf Pflege der Muskulatur bedacht sein. Es soll und muß eben die Harmonie im Körperhaushalt immer wieder hergestellt werden, die durch den gesteigerten Lebenskampf erheblich gestört wird. Das kann nur durch Muskeltätigkeit geschehen. Ueber das „Wie" werden ja die folgenden Kapitel Aufklärung geben.

Selbstverständlich aber bedarf dazu auch die Ernährungsfrage einer verständnisvollen Regelung. Nun wogt noch immer der Kampf zwischen den Vertretern der gemischten Kost und den Vegetariern

Soweit die letzteren nicht in einseitigen Fanatismus verfallen und für alle Menschen das fordern, was Einzelnen gut tut, ist ihnen gewiß zuzustimmen. Wollen sie aber ohne Rücksicht auf Berufstätigkeit und Temperament ihre Theorie verwirklichen, wollen sie nicht nur jede vom Tier stammende Nahrung, selbst Milch und Eier, verwerfen, sondern auch jedes Reizmittel, so müssen wir ihnen unsere Gefolgschaft ganz entschieden versagen.

C. Flügge*) hat darauf hingewiesen, daß pflanzliche und tierische Nahrungsmittel in sehr verschieden großer Menge vom Darme aufgesaugt werden, daß letztere nur wenig Kot liefern, von ersteren dagegen oft nicht viel mehr als die Hälfte zur Aufsaugung gelangt, und bemerkt: „Da im allgemeinen die vegetabilische Kost der Resorption noch viel größeren Widerstand entgegensetzt, als die animalische" . . . Endlich: „Geschmacksreize" (Genußmittel, Würzen) scheinen daher in der Mehrzahl der Fälle nicht deshalb so wichtig zu sein, weil sie etwa die Resorption der Nahrung erhöhen könnten, sondern vielmehr, weil sie die wesentlichen Regulatoren der Nahrungsaufnahme sind, und es für Erhaltung des Appetits von großer Wesentlichkeit ist, auch stets für nicht zu langes Verweilen der Speisen im Magen und für Integrität der letzteren zu sorgen."

Wir werden also dem Geistesarbeiter, der eine vorwiegend sitzende Lebensweise führt, gewisse Reizmittel in der Nahrung gestatten dürfen, durch ausgiebige Körperbewegung indessen dafür Sorge tragen müssen, daß der Reizmittelhunger nicht übermäßig zunimmt.

Wir haben hier die Frage „vegetabilische Ernährung" oder „gemischte Kost" nicht zu entscheiden, müssen jedoch der Wahrheit gemäß feststellen, daß Erfahrung und Forschung sich stark zugunsten der Vegetarier aussprechen. Was Reich**) schon vor 25 Jahren aussprach, ist inzwischen von seiten der wissenschaftlichen Forschung voll bestätigt worden:

„Am meisten von leiblichem und sittlichem Wohlsein findet man dort, wo die Menschen Fleisch, scharfe Gewürze, schwere und geistige

*) Flügge, C., Beiträge zur Hygiene. Leipzig, S. 95, 105, 101.

**) E. Reich, Beiträge zur Anthropologie und Psychologie. 2. Auflage S. 300. Braunschweig 1879.

Getränke nicht aufnehmen, sondern im liberalen Sinne vegetarianisch leben und angemessen sich sättigen"

Dennoch bin ich weit entfernt davon, allen Lesern die vegetabilische Ernährung unbedingt anzuraten. Unsere Gemüse enthalten leider nicht jene Bestandteile, die sie in ihrer ursprünglichen Beschaffenheit dem Organismus bieten können. Die Verkünstelung beim Anbau wie in der Küche haben die Pflanzennahrung zum Teil minderwertig gemacht. Obst, die ursprüngliche Nahrung des Menschen, kann bezüglich seines Gehaltes an eiweißartigen Körpern nicht mit Käse und Hülsenfrüchten sich messen, enthält aber immerhin eine derartige Menge von Proteïnstoffen, daß dieselben entschieden ins Gewicht fallen und hinreichend sind, das für den Stoffwechsel des Menschen Erforderliche darzubieten. Wer aber kann allein von Obst leben? Dasselbe ist nur zu hohen „Genußmittelpreisen" erhältlich und kann schließlich aus den vorerwähnten Ursachen auch nicht unterschiedslos Jedem als alleiniges Nahrungsmittel anempfohlen werden.

Wer es durchführen kann, der lebe von Gemüsen, Obst, Hülsenfrüchten (Reis, Hafer, Gerste, Roggen, Weizen) und Milch. Wenn diese Ernährung dagegen aus wirtschaftlichen bezw. pekuniären Gründen Schwierigkeiten macht, so ist gegen eine vernünftige gemischte Kost, in der das Fleisch nur als Zuspeise dient, wenig einzuwenden. Die wirtschaftliche Not weiter Kreise setzt der Fleischverschwendung übrigens von selbst ein Ziel.

An dieser Stelle muß auch einem weit verbreiteten Irrtum endlich einmal entgegengetreten werden: dem Märchen vom Nährwert der Pilze. Bertillon nannte sie „vegetabilisches Fleisch" und „Wildpret ohne Knochen". Die meisten Vegetarier und Anhänger der naturgemäßen Lebensweise preisen nicht nur den Geschmack, sondern auch den hohen hygienischen, sowie den Nährwert der Pilze und sie berufen sich dabei auf ältere Chemiker. Aber deren Rechnung hatte ein Loch: sie hatten den Stickstoff in Eiweiß umgerechnet und später stellte sich heraus, daß nur ein minimaler Teil jener Stickstoffverbindungen als eiweißartig anzusehen, der größere Teil aber ohne allen Nährwert sei. Dr. A. Winkler hat die Experimente C. Th. Mörners beschrieben, der einwandfrei nachwies, daß man, um ein Hühnerei zu ersetzen, essen müßte:

280 Gramm Champignons,
730 „ Reizker oder
2000 „ (= 2 Kilo) Schafeuter.

Um ein Kilo gutes Fleisch zu ersetzen, müßte man an Pilzen genießen:

9 Kilo 300 Gramm Champignons oder
15 „ 200 „ Morcheln oder
24 „ 300 „ Reizker (Rietschling) oder
67 „ (!!!) Schafeuter.

Diese Zahlen reden eine deutliche Sprache! Rechnen wir hinzu die Gefährlichkeit mancher Pilzsorten — Verwechselungen eßbarer Sorten mit Giftpilzen sind durchaus nicht selten — denken wir ferner an die schwere Verdaulichkeit der Pilze, so werden wir auf dieselben als Nahrungsmittel gern verzichten und sie fernerhin auch nicht mehr in Vorträgen empfehlen dürfen; Gourmands und andere Leckermäuler mögen sie als Delikatesse immerhin genießen, wer sie gern mag, esse sie als pikantes Genußmittel, ein Volksnahrungsmittel sind sie nicht, da sie dem Gaumen schmeicheln und den Magen betrügen. Wir werden daher nicht mehr dem römischen Dichter Martial zustimmen, der da ausrief: „Man kann auf Gold und Silber, auf die Toga und auf den Purpur verzichten, aber nicht auf die Champignons", sondern werden es mit „Plinius dem Aelteren" halten, der sehr richtig sagte: „Wie kann man soviel Vergnügen an einem so zweifelhaften Gericht finden?" — — —

Der wichtigste Grundsatz aber ist bei jeder Art der Ernährung: Gut kauen und mit Aufmerksamkeit essen, nicht etwa gedankenlos.

Wer die Speisen halbgekaut hastig herunterschlingt, wer beim Essen die Zeitung liest oder durch lebhafte Gespräche abgehalten wird, seine Aufmerksamkeit dem Kauakte zuzuwenden, der darf sich über Magenverstimmungen und schlechte Verdauung nicht wundern. Wir sollen nicht nur gut, sondern auch aufmerksam kauen und vor allen Dingen langsam kauen, dann kommt die Frage: „Fleisch oder Vegetabilien" erst in zweiter Linie.

Wer da auf die Haigsche Harnsäuretheorie hinweisen und Fleisch als starken Harnsäurebildner bekämpfen wollte, dem sei gesagt: Auch ich erkenne die Richtigkeit der Haigschen Ernährungslehre gern an, auch ich teile seine Auffassung, daß die Collaemie als Ursache vieler Krankheitserscheinungen aufgefaßt werden darf. Aber ich bin der Ansicht, daß wir uns vor Harnsäurebildnern in der Ernährung ebensowenig schützen können, wie vor den bösen Bazillen, die ja noch vielfach

als Krankheitserreger gelten. Hier wie dort gilt daher nur ein Grundsatz: Unsere Widerstandsfähigkeit derartig zu erhöhen, daß wir die heimtückischen Bazillen in und an unserem Körper unschädlich machen und den Harnsäure-Ueberschuß regelmäßig ausscheiden. Das aber kann nur geschehen durch Reinlichkeit, Luftgenuß und Lichtzufuhr, hauptsächlich aber durch Uebung aller besonders der im Berufsleben wenig tätigen Organe, also durch Gymnastik. Daß nebenher durch richtige Nahrungsauswahl und Mäßigkeit eine Ueberladung des Organismus mit Giften und Giftbildnern vermieden werden muß, ist selbstverständlich. Zu den Giftbildnern aber zählen wir Alkohol und Kaffee in allererster Reihe. Gerade der Alkohol wird von vielen sonst mäßigen Leuten als Mittel zur Förderung der Verdauung betrachtet, ist es jedoch nicht.

Büchner*) gelangte durch ausgedehnte Forschungen über den Einfluß des Alkohols auf die Verdauung im Magen zu folgenden Feststellungen: „Mit Zunahme der vorhandenen Menge Alkohol verlangsamt sich zunehmend die Verdauung und wird schließlich gehemmt. Dasselbe hat von Bier seine Geltung, von süßen und roten Weinen, während Weißwein bloß verlangsamend auf das Geschäft der Verdauung wirkt. Alkohol-, Bier- und Weintrinker leiden an Störungen der Absonderung von Verdauungssäften und der Aufsaugung des Speisebreies im Darmkanal."

Alle späteren Forscher haben diese Erfahrungen vollauf bestätigt und vor jedem alkoholischen Getränk gewarnt, sofern es zur Anregung und Förderung der Verdauung dienen soll. Claude Bernard, Kretschy, Bickfalvi, Ogata, Buchner, Kellog, Riley, Kochlakoff, Figg haben übereinstimmend, wie Dr. Hoppe*) mitteilt, den verdauungsbefördernden Einfluß des Alkohols bestritten und betont, daß er im Gegenteil schwer verdauliche Speisen noch schwerer verdaulich mache. Auf die in jeder Hinsicht vernichtenden Wirkungen des Alkoholgenusses hier einzugehen, habe ich keine Veranlassung; nur sei ausdrücklich betont, daß Alkohol auch durchaus kein Nahrungsmittel ist.

*) Büchner, Einwirkung des Alkohols auf die Magenverdauung. — Revue des siences médicinales. Tom. XX. Paris 1882, S. 446.

*) Dr. H. Hoppe: Die Tatsachen über den Alkohol. 3. Auflage, S. 71. Berlin 1904.

Das Schlagwort „Bier sei flüssiges Brot" ist eine Unwahrheit die namenloses Unheil angerichtet hat. Nach Forster*), Professor der Physiologie in Amsterdam, muß eine Substanz, die dem Menschen ein Nahrungsstoff sein soll, andauernd und in solchen Mengen genossen werden können, daß eine stoffliche Wirkung zu erkennen ist, ohne daß die Leistungsfähigkeit eines Organes dadurch Einbuße oder Schaden erleidet. Auch Professor Kassowitz-Wien fordert von einem Nahrungsstoff, daß dieser nicht nur Brenn-, sondern auch Baumaterial sein müsse. Der Alkohol aber, gleichviel in welcher Form er genossen werden mag, entspricht diesen Anforderungen nicht. Er ist demnach kein Nahrungsmittel und hat, wie wir gesehen haben, auch nicht einmal als Anregungsmittel irgend welchen Wert.

Zahlreiche Alkoholgegner ersetzen den kulturfeindlichen Alkohol durch Kaffee, und die Anhänger der naturgemäßen Lebensweise, die auch dem Kaffee mit vollem Recht Mißtrauen entgegenbringen, ersetzen wiederum den Bohnenkaffee durch Surrogate von oft zweifelhaftem Wert. Daß sie damit dem Teufel, den sie zur Vordertür heraustrieben, durch ein Hintertürchen wieder Einlaß gewähren, wissen oder glauben sie nicht.

Ernste Forscher haben in den letzten 50 Jahren leider vergeblich auf die Kaffeegefahr hingewiesen, die in mancher Beziehung der Alkoholgefahr nahekommt. Böcker, der sehr objektiv an die Untersuchungen der Folgen des Kaffeegenusses herantrat, mußte konstatieren, daß Kaffeegenuß den Stoffwechsel nur scheinbar befördere in Wahrheit jedoch hindere, oder doch wenigstens wesentlich zu beeinträchtigen vermöge.

„Der Kaffee", sagt Böcker,*) „ist ein bei unseren jetzigen geselligen Verhältnissen unentbehrliches Genußmittel; er ist der Trost der Armen und die Geißel der Reichen. Sehr vielen Menschen fehlen die Stoffe, aus denen sich der gesunde Leib regelmäßig verjüngen könnte. Solchen Unglücklichen muß also ein Mittel sehr passend sein, welches dazu dient, den Umsatz der Gebilde zu verlangsamen, und besonders ihre stickstoffreichen Bewegungsorgane vor der Rückbildung zu schützen." Böckers Versuche beweisen, daß der Kaffee dies vermag.

*) Münchener Med. Wochenschrift. 1887.

*) F. W. Böcker: Beiträge zur Heilkunde, insbesondere zur Krankheits-, Genußmittel und Arzneiwirkungslehre. Krefeld. S. 225.

„Würde der darbende Arbeiter", sagt Böcker, „nicht täglich seinen Kaffee genießen, so würden die zur Arbeit gebrauchten Bewegungsorgane in einen zu raschen Rückbildungsprozeß geraten, er würde einem größeren Siechtum preisgegeben sein. Freilich ist der Kaffee nur ein Notbehelf und kann eine zur Verjüngung geeignete Nahrung nicht ganz ersetzen. Hat ferner der Arme mit einer Masse unkräftiger, das heißt wenig Nahrhaftes enthaltender Nahrungsmittel seine Verdauungsorgane belastet, haben sich diese bemüht, aus ihnen die letzten Restchen assimilationsfähiger Substanz auszuziehen, so werden sie durch die bedeutenden Anstrengungen erschöpft und sind nicht imstande, die Ueberreste gehörig fortzuschaffen; diese verweilen also ungebührlich lange im Darme und geben zu Zersetzungen, Säurebildung, Aufblähungen und dergleichen Veranlassung. In solchen Fällen nützt der Kaffee in doppelter Beziehung, denn er gibt durch den Reiz Veranlassung zu vermehrter Bewegung des Darms, und er verlangsamt die Mauser derjenigen Gebilde, welche ohnehin durch die Arbeit in raschere Rückbildung geraten. Der Verbrauch des Kaffees wächst in geradem Verhältnisse mit der überhandnehmenden Verarmung, mit der Verschlechterung der Lebensweise. Geht eine Familie zurück, so vermehrt sich der Gebrauch des Kaffeetopfes und die Branntweinflasche gesellt sich später dazu.

Aber Böker redet damit der Ausbreitung des Kaffeegenusses keineswegs das Wort. Vielmehr weist er darauf hin, daß der Kaffee Veranlassung zu vielerlei Krankheiten wird, weil er den regelmäßigen natürlichen Verlauf der organischen Funktionen störe. Es kann nach der Ansicht dieses Forschers nicht bezweifelt werden, daß er gar häufig unberechenbaren Schaden anrichtet. Dies tut er in allen Fällen, wenn er täglich und jahrelang von Personen genossen wird, welche genug und kräftige Nahrungsmittel genießen, aus denen sich der Körper regelrecht verjüngen kann. Ich habe schon oft darauf aufmerksam gemacht, daß der Kaffee die Assimilation in ihren Grundfesten erschüttert. Zum Bestehen einer vollkommenen Gesundheit ist es nämlich erforderlich, daß der Mauser eine Verjüngung, und umgekehrt, in regelmäßigem Flusse folge. Wird durch den Kaffee die Mauser gehemmt, so kann ihr auch keine Verjüngung folgen, und zwar um so weniger, wenn, wie es in vielen Berufen der Fall ist, durch Mangel an körperlicher Arbeit der Organismus schon zu Mauserstockungen geneigt ist. Unübersehbar ist das Heer der Krankheits-

formen und ihrer Folgen, die ursprünglich in einer Mauserstockung beruhen, und ich nenne hier unter vielen anderen nur gewisse Formen von Rheumatismus, Katarrhen, Entzündungen, Hämorrhoiden, Hysterie usw. Durch anhaltenden und starken Kaffeegenuß wird in den Körper zu allen jenen Krankheiten, zu Zirkulationsstörungen überhaupt, der Keim gelegt, und wenn diese auch lange unbemerkt bleiben, so treten sie um so schlimmer hervor und sind um so hartnäckiger, wenn durch andere äußere Veranlassungen, wie etwa durch einen scharfen Luftwechsel, durch Kälte, Nässe und dergleichen die Hautatmung bezw. Ausscheidung noch dazu gestört wird.

Kaffee täuscht also in jedem Falle. Er kann das Gefühl der Sättigung hervorrufen, niemals aber sättigen. Er kann für ein Nahrungsmittel gehalten werden, aber niemals eins sein.

Die Notleidenden, jene Armen, die bei angestrengtester Stubenarbeit kaum in der Lage sind, ihren Hunger mit minderwertigen Speisen zu stillen, weil sie auch diese nicht einmal zu bezahlen vermögen, greifen zu Kaffee-Surrogaten. Auch die angeblich „streng hygienisch Lebenden" trösten sich damit, daß „gebrannte Erbsen", oder gar „Zichorien-Kaffee", und wenn es hoch kommt „Karlsbader Kaffee-Zusatz" völlig unschädlich seien. Das ist ein schwerer Irrtum.

„Es ist nicht zuviel gesagt", bemerkt Ernst von Bibra*), „wenn ich ausspreche, daß zahlreiche Familien sich die ganze Woche hindurch fast allein nähren mit Kaffee, der zu neun Zehnteilen mit Surrogat versetzt ist, dem man meist sehr wenig Zucker, häufig gar keine oder nur höchst schlechte Milch zugesetzt hat, und zu welchem allein Roggenbrot genossen wird." Aber nicht bloß der arme Arbeiter der größeren Städte und der um Tagelohn arbeitende Landmann lebt auf diese Weise, und ebensowenig der verschämte Arme, der bei verschlossenen Türen seinen dünnen Kaffee höchstens mit einigen Kartoffeln genießt, um durch diese Ersparnis hierauf auf der Straße anständig gekleidet zu erscheinen. Auch in wohlhabenden Familien ist der Verbrauch der Kaffee-Surrogate ein enormer geworden, und ich habe Arme gekannt, deren Verhältnisse sich gebessert haben, und welche, obgleich sie sich jetzt keineswegs andere, vorher nicht zulässige

*) Bibra, E. v., Die narkotischen Genußmittel und der Mensch. Nürnberg. S. 30.

Genüsse versagten, doch dem Gebrauche ihres Gersten-, Rüben- oder Zichorien-Kaffees treu geblieben.

Auch die Surrogate sind nicht immer harmlos. Durch den Brennprozeß können einzelne Gemische geradezu in Gift für die Verdauungsorgane umgewandelt werden. Gegen leicht geröstete Getreidekaffees wird sich, sofern sie mit Sorgfalt hergestellt und nicht im Uebermaß genossen werden, nichts einwenden lassen; oft aber haben die mit einer ungeheuren Reklame von Großbetrieben in den Handel gebrachten und daher viel gekauften Surrogate auch nicht den geringsten Wert.

Die einfachste Ernährung wird demnach für Alt und Jung die am besten geeignete und am leichtesten erschwingliche sein. Könnten wir es dahin bringen, daß nur drei tägliche Mahlzeiten genommen werden, so wäre schon viel gewonnen.

Morgens ein kräftiger Hafer- oder Reisbrei mit Obst (Kompott) und Brot, mittags Gemüse, Hülsenfrüchte, Halmfrüchte, Obst und leichtes Fleisch in geringer Menge, abends Kartoffeln, Suppe oder Brot mit frischem Käse, Obst und Sauermilch. Diese Ernährung ist völlig ausreichend, durchaus gesund und selbst dann nicht schädlich, wenn sie ausnahmsweise einmal durch ein leichtes Reizmittel gewürzt wird. Bedingung ist allerdings eine entsprechende Verdauung und Ausnutzung der aufgenommenen Nahrungsmittel. Diese aber wird erhöht und angeregt durch ausgiebige Muskelarbeit und Gymnastik. Ich hebe das Wörtchen „und" hervor, weil auch der Muskelarbeiter in unserer Zeit der Arbeitsteilung in acht von zehn Fällen nur einseitige Muskelanstrengung hat und von einer Harmonie im Körperhaushalt keine Rede sein kann.

Der Arbeiter — jeder Arbeiter hat daher die Gymnastik ebenso nötig, sie ist für ihn ebenso unerläßlich, wie für den Nichtstuer, wenn er gesund und leistungsfähig bleiben will. In jedem Falle aber muß die Gymnastik unterstützt werden durch eine den individuellen Verhältnissen angepaßte Diät.

Es darf der Stoffwechsel und die Verjüngung weder gehemmt werden durch Nahrungsüberfluß noch durch Nahrungsmangel, aber auch nicht, wie dies in den weitaus meisten Fällen geschieht, durch unzweckmäßige Zusammensetzung der Nahrung bezw. Nahrungsmangel hinsichtlich der Qualität, weil diese Funktionsstörungen bedingt und

nichts anderes bedeutet als ein fortgesetztes Darben bei täglich gefülltem Magen.*)

Uebrigens hat die Ernährung auch eine ästhetische Seite.

Je schöner der Mensch ist, je mehr er uns durch Liebenswürdigkeit und Anmut fesselt, desto weniger mögen wir an seine materielle Nahrung erinnert werden; wir setzen voraus, daß dieselbe ebenso fein und veredelt sei, wie die Erscheinung selbst. Dieser Empfindung haben ästhetische Menschen wiederholt mit Bedauern Ausdruck gegeben und sie veranlaßte auch den Dichter Lord Byron zu der Klage:

„Wie Alexander denk ich, dieser Akt
Des Essens nebst noch einem oder zwein
Zeigt unsre Sterblichkeit recht grell und nackt.
Wenn Suppe, Fleisch und Fisch, grob oder fein,
Wenn Dinge, die man kocht und brät und backt,
Uns Freude machen können oder Pein,
Wer pocht da auf den Geist noch, dessen Kräfte
So sehr bedingt sind durch des Magens Säfte?"

Wir sind ja allerdings Menschen mit menschlichen Bedürfnissen, aber wir sollen die Befriedigung derselben nicht in einer so krassen Weise zur Schau stellen, wie dies leider vielfach geschieht. Gibt es doch Kulturmenschen, deren literarisches Bedürfnis einzig durch das Studium des Börsenkurszettels und der Speisekarte befriedigt wird. Diesem Studium geben sie sich mit einem Eifer hin, der von Veredlung weit entfernt ist. Wir sollen nicht nur schön erscheinen wollen, sondern schön sein, und darum müssen wir in Schönheit leben. — Die Nahrungsaufnahme ist eine — meinetwegen angenehme — Notwendigkeit, immer aber nur Mittel zum Zwecke der Erhaltung und Entwicklung des Lebens, niemals Zweck des Lebens. Wir essen um zu leben, aber wir leben nicht um zu essen! Was und wie der Mensch ißt, so ist er, d. h. so sieht er aus! Für alle, denen es ernst ist mit der Regeneration, gilt daher das Wort, daß ein Großer sprach mit Bezug auf die Religion. „Schönheitskultus nicht mehr neben unserem Leben, — unser Leben selbst Schönheitskult. Schönheit ist undenkbar ohne Gesundheit, sie beide führen die Menschheit ihrer Vollendung entgegen! —"

*) Ueber naturgemäße Küche gibt das Reform-Kochbuch von Frau Barnbeck weitestgehende Aufklärung und praktische Anleitung. Preis 1,20 Mk. Zu beziehen von der Geschäftsstelle des „Naturarzt", Berlin S.



. . . Es freue sich,
Wer da atmet im rosigen Licht!

. . . . . und der Mensch versuche die Götter nicht, und begehre nimmer und nimmer zu schauen, was sie gnädig bedecken mit Nacht und Grauen! — Wort für Wort des großen Dichters eine weise Wahrheit! Die Nacht, die Finsternis ist der Tod, Licht ist Leben!

Wenn sie's nur wüßten die Hunderttausende, die in dunklen Wohnräumen arbeiten, in purpurner Finsternis dahinleben, lieben und leiden. Wenn sie nur eine Ahnung davon hätten, die Millionen, die ihrer Haut niemals des Lichtes belebenden Strahl zuführen, die nicht nur tagsüber, sondern auch nachts in Unterkleider dicht gehüllt, ihren Leib im eignen Dunst verkommen lassen.

Wir bedürfen in unserer Behausung des Einflusses der Sonne. Wer hätte nicht schon jenes beseligende Gefühl kennen gelernt, das uns erfüllt, wenn wir des Morgens, wach geküßt von einem goldigen Sonnenstrahl, die Augen öffnen nach langem erquickendem Schlaf? Wehe dem Armen, der nie in einem sonnendurchfluteten Raume erwachen durfte!

James Hole*), der den Ausspruch von Georg Godwin „Wie die Häuser so das Volk" an die Spitze seines Buches stellt, bemerkt durchaus zutreffend: „In einem dunklen, schmutzigen, überfüllten, schlecht ventilierten Hofe oder einer derartigen Winkelstraße können, wie der schlichte Verstand begreift, und wie durch die Erfahrung auf das Umfangreichste bestätigt wurde, Gesundheit und Tugend nur äußerst schwierig bestehen, ebensowenig der Pflanzenwuchs der heißen Himmelsstriche inmitten des Schnees von Island

*) Hole, J., The Homes of the Working Classes with suggestions for their improvement. London. S. 1.

5*

zu gedeihen vermag." Forbes Winslow*) weist darauf hin, daß es unerläßlich sei, den vortrefflichen Einfluß des Sonnenlichtes zum Behufe der Erhaltung der Gesundheit und der Heilung von Krankheiten in der Baukunst auf das Höchste zu schätzen. John Simon**) erklärt die Unmöglichkeit guter Ventilation überall als das vorherrschende Uebel gesundheitswidriger Häuser, und es sind ihm alle Häuser, wo es an guter Luft, gutem Wasser und an rascher Entfernung der Auswurfstoffe ꝛc. fehlt, eigentlich unbewohnbar, diejenigen, in welchen aber wegen solcher Mängel Krankheiten herrschen, absolut unbewohnbar.

In einer schlecht belichteten Wohnung ist auch die Luft schlechter als in sonnigen Räumen. Deshalb sollte nicht nur mit den alten, niedrigen, dunklen Wohnhäusern, sondern auch mit den alten unhygienischen Schulhäusern ein rasches Ende gemacht werden. Das ist die notwendigste „innere Kolonisation", der diejenige in unseren afrikanischen Besitzungen wahrhaftig nachstehen dürfte. Der wahre Menschen- und Vaterlandsverteidiger wird Pettenkofer***) zustimmen, der jede Luft, die mehr als ein Promille von Kohlensäure enthält, für untauglich zu beständigem Verweilen darin erklärt und sich dahin ausspricht, daß wir die Gesundheit unserer Jugend wesentlich stärken würden, wenn wir in den Schulhäusern, in denen sie durchschnittlich fast den fünften Teil des Tages verbringt, die Luft stets so gut und rein erhielten, daß ihr Kohlensäuregehalt nie über ein Promille anwachsen könnte. Alle Väter und Mütter wissen, daß die Gesundheit ihrer Kinder durchschnittlich häufige Störungen zu erleiden beginnt, sobald sie anfangen, die öffentlichen Schulen zu besuchen. Wenn sie sich in den Ferien wieder erholt und wieder ein blühendes Aussehen gewonnen haben, so bleichen sie bald wieder ab und kränkeln häufiger, wenn die Schule wieder beginnt. Das ist ohne Widerrede eine im allgemeinen begründete Tatsache, und wenn an ihr auch noch andere Ursachen teilhaben, so ist bei sorgfältiger Abwägung aller Einflüsse der Einfluß der Luft der Schulzimmer ein sehr vorwiegender,

*) Winslow, G., Light: its influence on life and health. London 1867, Seite 254.

**) Simon J., Reports relating tho the Sanitary Condition of the City of London. London.

***) Pettenkofer, M. Ueber den Luftwechsel in Wohngebäuden. München. S. 78, 105 ꝛc.

der Luft, welche bei ihrer schlechten Beschaffenheit einem in der lebhaftesten Entwicklung begriffenen Organismus viel schädlicher sein muß, als einem bereits völlig ausgebildeten. Daß die Luft in den alten, schlechtbelichteten Schulhäusern am wenigsten den Anforderungen Pettenkofers entspricht, ist klar; anders und gottlob besser ist's in den neuen, hygienisch gebauten Schulbauten, die aber in den kleinen Ortschaften leider noch sehr vereinzelt zu finden sind.



Abbildung 4. Freilicht-Gymnastik.

Licht ist der wichtigste Lebensfaktor! Diese Erkenntnis bricht sich neuerdings mehr und mehr Bahn, nachdem sie unbegreiflicher Weise — obwohl den forschenden Hygienikern bekannt — Jahrzehnte lang nicht in die Praxis umgesetzt wurde. Und die Wirkungen des Lichtes auf die Gesundheit waren tatsächlich bekannt.

Schon Edwards*) kam auf Grund seiner lebenslangen Erfahrungen zu dem Resultat, daß die Skrofulose dort am stärksten verbreitet sei, wo die Menschen dem Einfluß des Sonnenlichtes entzogen werden und er schließt seine recht interessante Betrachtung mit

*) W. F. Edwards: De l'influence des agens physiques sur la vie. Paris 1824. S. 397.

den Worten: „Es ist klar, daß das Licht, indem es auf das Auge einwirkt, nicht bloß auf die Lichtempfindung sich beschränkt, da selbst gemäßigter Einfluß desselben auf die Sehapparate in mehreren akuten Krankheiten allgemeine Steigerung der Symptome hervorbringen kann."

Edwards kannte eben die souveräne Wirkung des Lichtes noch nicht in der Weise, wie sie von Arnold Rikli und den Anhängern der Naturheilkunde später beobachtet und beschrieben wurde. Erst viel später ermittelten J. Moleschott und Marmé,*) daß unter dem Einfluß des Lichtes die Nerven reizbarer und die Muskeln leistungsfähiger werden. Aber auch der Stoffwechsel vollzieht sich unter dem belebenden Einflusse des Sonnenlichtes intensiver und die Ausscheidung der Zersetzungsprodukte geht vollkommener vor sich. Das hat neben Moleschott auch Tubini**) durch seine Versuche bewiesen. Moleschott***) allerdings machte als Erster darauf aufmerksam, daß das Licht durch die Haut in den Organismus eindringe und daß die Ausscheidung der Kohlensäure um so beträchtlicher sei, je größer die einströmende Lichtmenge ist. Erst 1876, als Arnold Rikli bereits erfolgreiche Kuren mit Hilfe des Sonnenlichtes gemacht, wies Paul Bert darauf hin, daß das Sonnenlicht auf den Umlauf des Blutes in der Haut günstig einwirke.†)

Zu gleicher Zeit machte O. von Platen††) darauf aufmerksam, daß der tierische Körper im Dunkeln weniger Sauerstoff aufnehme und weniger Kohlensäure abgebe, als in hellem Lichte; die Sauerstoffwerte verhielten sich für hell und dunkel wie 116 zu 100 und die Kohlensäurenwerte wie 114 zu 100. Sodann machte H. Schwabe†††) auf die Schädlichkeit sonnenarmer Wohnungen auf-

*) J. Moleschott u. W. Marmé: Ueber den Einfluß des Lichtes auf die Reizbarkeit der Nerven. Cannstatt's Jahresbericht. Würzburg 1856, S. 60.

**) Tubini: influence des yeux sur quelques phènomènes de la vie. Paris. 1876.

***) J. Moleschott: Ueber den Einfluß des Lichtes auf die Menge der von Tierkörpern ausgeschiedenen Kohlensäure Cannstatts Jahresbericht. 1855. Würzburg. 1856. S. 59.

†) P. Bert: De l'action de la lumière sur les fonctions de la peau Paris. 1875. S. 382.

††) O. v. Platen: Ueber den Einfluß des Auges auf den tierischen Stoffwechsel. Jahresberichte von Fr. Hofmann und G. Schwalbe. Leipzig. 1876.

†††) H. Schwabe: Einfluß der verschiedenen Wohnungen auf die Gesundheit ihrer Bewohner. Deutsche Vierteljahrsschrift für öffentliche Gesundheitspflege. 1875. Heft 7, S. 75.



Abbild. 5. Das „städtische" Sonnen- und Luftbad in München-Gladbach.

merksam und bewies besonders von den Kellerwohnungen den heute allgemein anerkannten, damals noch nicht gewürdigten Grundsatz: „Die Sterblichkeit wächst in den Kellerwohnungen mehr, als in allen anderen Wohnungen; die Epidemien treten in den Kellern stärker auf, als anderwärts; die Keller bilden den intensivsten Boden für die große Gruppe der Durchfalls- und Infektionskrankheiten."

Aber nicht nur die schweren Schädigungen der menschlichen Gesundheit durch Lichtmangel sind von älteren Forschern beschrieben worden, sondern es zeigen sich bereits auch die Anfänge einer Lichttherapie oder doch die Hinweise auf die Möglichkeit einer solchen. Daß Laien wie der mehrfach genannte Arnold Rikli-Veldes und später der Lichtspezialist Maximilian Mehl-Oranienburg die Sonnenkur zu einer vollständigen Heilmethode ausbauten, ohne daß sie die bereits vorhandene wissenschaftliche Literatur kannten, stellt sie Neuentdeckern gleich. Doch steht die Wahrheit am höchsten und es ist deshalb unsere Pflicht, darauf hinzuweisen, daß ernste, wissenschaftliche Forscher verschiedener Länder sich schon früher mit der Erforschung des Lichteinflusses beschäftigten. Bevor Professor Kellog und im Anschluß an dessen Feststellungen Dr. Willy Gebhardt die Lichttherapie in Form von elektrischen Lichtbädern erweiterten, hat bereits J. Minding*) die Skrofulose eine „Schattenkrankheit" genannt. R. Pott**) sah unter dem Einflusse verschiedenfarbigen Lichtes die Ausscheidung von Kohlensäure bei Tieren variieren. Ponza***) sah unter dem Einflusse des roten Lichtes deprimierte Irrsinnige zur Heilung kommen, unter dem Einflusse des blauen Lichtes Aufregungszustände schwinden. Heute wissen wir, daß das blaue Licht sogar eine schlafmachende und schmerzstillende — also in jedem Falle nervenberuhigende — Wirkung ausübt. Poey†) teilte 1873 mit, daß durch violettes Licht das Wachstum der Pflanzen

*) J. Minding: Ueber Lichtkrankheiten. Leipzig 1834. S. 55.

**) R. Pott: Vergl. Unters. über d. Magenverhältn. der durch die Respiration ausgeschiedenen Kohlensäure b. versch. Tierspezies. Jahresber. über die Fortschritte der Anatomie und Physiologie, Heft 4, S. 193, Leipzig 1876.

***) Ponza: Effects of Colours on the Insane, The Journal of Neutral Science. London 1876, Heft 22, S. 167.

†) Poey: De l'influence de la lumière violette sur la croissance. Annales d'hygiène publique. Heft 39, S. 429. 1873.

kräftig befördert werde. Tubini*) machte darauf aufmerksam, daß sich unter dem Einflusse des Lichtes das Körpergewicht vermindere, und so haben auch andere Gelehrte alle jene Einflüsse des Lichtes gekannt und beschrieben, die durch neuere Forschungen bestätigt worden sind. Die älteren Anhänger der Naturheilkunde haben die Wirkungen von Licht und Luft mit der Gymnastik kombiniert und seit Jahren Licht-Luft-Gymnastik betrieben. Insbesondere waren es die Turner in der Naturheilbewegung, die mit Eifer diese Form der Gymnastik pflegten und Carl Braun, der langjährige Bundesvorsitzende, besitzt ein über zwanzig Jahre altes Bild, das ihn selbst mit mehreren Gesinnungsfreunden bei Nacktgymnastik im Luftbade zeigt. Erst viel später fingen Aerzte und Sportsfreunde an, sich mit dieser Form der Gymnastik zu beschäftigen. Die Naturheilvereine haben somit das alte Hellenentum zu neuem Leben erweckt und dasselbe derart propagiert, daß es sich weite Kreise des Volkes ebenso eroberte, wie einst die Lehren des unsterblichen Turnvaters Jahn.

*) Tubini: Influence de la lumière sur les poids des animaux. L'Institut 1875, S. 33.



Abbild. 6. Im Luftbade des Hansahofs.



Abbild. 7. Tauziehen im Luftbade.

Heute finden wir bereits Licht-Luftbäder in Privathäusern und unsere drei Abbildungen auf Seite 73, 74 und 75 zeigen das Treiben im Luftbade, das Wilhelm Ramm, ein Anhänger des Lichtluftsports, im Garten seiner Villa Hansahof für seine Familie angelegt hat. Der Erbauer dieser Anlage hat die Körperkultur auf Grundlage einer naturgemäßen Gesundheitspflege in ein besonderes, von ihm als Exterikultur (von Exterieur-Aeußeres und Kultur-Veredelung) bezeichnetes System gebracht, in welchem die tägliche Gymnastik neben dem Licht-Luftgenuß eine Hauptrolle spielt.

Was schon Antyllos, der berühmte Arzt des Altertums, sagte, hat sich vollauf bestätigt: „Das Sonnenbad, mäßig angewandt, steigert die innere Transpiration, ruft Schweiß hervor, hemmt die Zunahme des Leibes, kräftigt das Fleisch, macht das Fett schwinden und schlaffe Geschwülste, besonders die von Wassersüchtigen, kleiner. Den Atem macht es schneller und lebhafter und deswegen reizt es die Engbrüstigen und die, welche mit steifem Nacken atmen; denen aber, die ständig an Mattigkeit des Kopfes leiden, nützt es, denn es macht kräftig und härtet gegen Krankheit ab."

Von Wert und Wichtigkeit ist der leider nur wenig bekannte

Umstand, daß unter der Einwirkung der Sonnenbäder Fußschweiß ebenso wie der lästige Hand- und Achselschweiß dauernd schwinden, ferner auch Krampfadern glatt zur Ausheilung gelangen.

Wurde auch im finstern Mittelalter unter der Herrschaft unwissender Zeloten jegliche Haut- und Körperpflege vernachlässigt, und geriet damit die Kenntnis der segensvollen Lichtwirkungen in Vergessenheit, so ist es doch kaum zu verstehen, daß nicht schon weit mehr für die Lichttherapie getan wurde, nachdem, wie oben gezeigt,



Abbild. 8. Das Leben im Luftbade des Hansahofs.

deren Vorteile mehr und mehr wieder erkannt wurden. Es ist in erster Reihe jener mit Unrecht von manchen Aerzten geschmähten Agitation der Naturheilvereine zu danken, daß sie in wissenschaftlichen Kreisen Beachtung und im Volke Sympathien fand, die sich in der Anlage von Lichtluftbädern deutlich dokumentierten. Es ist nach den oben gegebenen Belegen aber auch ein Beweis geringer Literaturkenntnis, wenn heute noch Aerzte den günstigen Einfluß der Sonnenbäder leugnen oder anzweifeln und allenfalls die bakterientötende Wirkung des Sonnenlichtes zugestehen. Noch deutlicher tritt jene mangelhafte Geschichtskenntnis zutage, wenn Finsen als „Entdecker" der Lichttherapie gepriesen wird, und die Nobelpreis-Kommission hat

im letzten Grunde nicht Finsen, sondern ihre eigene Unwissenheit mit einem Preise gekrönt.

Es ist durch Erfahrung und Erforschung unumstößlich festgestellt, daß im Sonnenbade nach und nach die ganze Blutmasse an die Körperoberfläche gezogen und dadurch vollständiger ausgebildet wird. Die Folge davon ist eine merkliche Aenderung der Hautfarbe, sowie eine rosigere Gesichtsfärbung; der Grund hierfür ist in der höheren Ausbildung des Pigments zu suchen. Weiter wird eine bedeutende Entlastung der inneren Organe bewirkt und es entsteht wohltuender Schweißausbruch. Das Licht wirkt jedoch nicht nur auf die Haut, sondern die Lichtstrahlen dringen in den Körper ein und regen hier den gesamten Stoffwechsel und die Zelltätigkeit mächtig an, ohne Gehirn und Rückenmark hierfür in Anspruch zu nehmen.

Ist nun das Licht ein Heilfaktor und Krankheitsverhüter zugleich, so muß es einleuchten, daß ein Baden des Körpers im Lichte von wohltätigster Wirkung sein muß. Uns interessiert hier nicht die heilende, sondern die prophylaktische Lichtwirkung. Wer im Licht lebt, d. h. sich bewegt und tätig ist, der wird auch ohne spezielles Sonnenbad alle Vorteile der Lichtwirkungen genießen. Für den Kulturmenschen bietet sich diese Möglichkeit meist nur im Lichtluftbade. Deshalb sind derartige Anlagen den Gemeinden — wie in München-Gladbach, dessen Lichtluftbad Abbildung S. 71 zeigt — ebenso den Vereinen für Gesundheitspflege und allen denen zu empfehlen, die in ihrem Garten oder auf dem Hausdache Raum und Gelegenheit dazu haben. Fehlt an einem Orte jede derartige Anlage, dann nehme man täglich, am besten morgens, im sonnendurchfluteten Zimmer sein Lichtluftbad und treibe dabei die weiter unten vorgeschriebene Gymnastik (Kapitel 9).

Das Licht ist der herrlichste Lebensspender, es verleiht nicht nur Kraft, sondern auch Lebenslust und Freudigkeit. Das weiß der schlichte Naturmensch besser zu werten, als der im Dunkel verbauter Mietskasernen vegetierende Kulturmensch. Wer des Lichtes belebende Wunder gesehen, wer das Licht lieben lernte, der kann unseres Schiller Jubelruf verstehen:

„Nichts Süßeres gibt es, als der Sonne Licht zu schauen!"

und des unsterblichen Meisters ergreifende Klage würdigen, die er

seinem Melchthal in den Mund legt, als dieser erfährt, daß der Landvogt seinen Vater geblendet:

O, eine edle Himmelsgabe ist
Das Licht des Auges! Alle Wesen leben
Vom Lichte, — jedes glückliche Geschöpf —
Die Pflanze selbst kehrt freudig sich zum Lichte . . .

. . . Ich hab' zwei frische Augen,
Und kann dem blinden Vater keines geben,
Nicht einen Schimmer von dem Meer des Lichts,
Das glanzvoll, blendend mir ins Auge dringt.





Im Balsamstrom der Lüfte.

> Das Herz durchleuchtet von der Sonnenglut,
> Die Brust durchtränkt von herben Bergesdüften,
> Das Auge schwärmend und mit hohem Mut,
> So kommen wir hernieder aus den Lüften
> Und von den Höhen . . . mit Prophetenmund
> Und Seherſprache reden wir zum Volke —
> Was ihm verhüllt durch die schwarzblut'ge Wolke
> Der Not und dumpfen Qual, tun wir ihm kund.
> (J. Hart.)

Die meisten Menschen leiden an Lufthunger. Wir haben uns im Laufe der Jahrhunderte daran gewöhnt, unser liebes Ich gegen die Luft derartig abzuschließen, daß wir uns über die mächtig grassierende Tuberkulose eigentlich gar nicht wundern sollten. Wir sind Licht- und Luftgeschöpfe, das habe ich im vorigen Kapitel bereits betont. Leider wagen wir es aus allerlei falschen Rücksichten nicht, unsere Haut den Blicken anderer Menschen auszusetzen. Mancher mag dazu ja berechtigte Ursachen haben. Vielleicht würde das kritische Auge des Beschauers auf der Haut des Schämigen den Schmutz der letzten 25 bis 30 Jahre erblicken, da mit Ausnahme von Hals, Kopf und Händen nur noch die Füße — oft auch diese nicht — mit des Wassers reinigender Flut zeitweilig in Berührung kommen. Würden alle Eltern, wie es manche ja bereits tun, ihre Kinder schon vom dritten Lebensjahre ab an regelmäßige Fluß- oder Seebäder bezw. Bäder in offenen Schwimmbassins gewöhnen, so wäre damit auch zugleich der Genuß des Luftbades für einen Teil des Jahres gewährleistet und wir würden so lebensfrische, wasser- und luftliebende Kinder haben, wie den kleinen vierjährigen Schwimmer auf unserem Bilde. — Leider jedoch wird den meisten Kindern aus Furcht vor „Erkältung" Luft und Licht ebenso verkümmert wie die Freude am Waschen und Baden.

Aber Licht brauchen wir und im Balsamstrom der Luft verbringen wir unser Leben. Wir, d. h. unsere Haut, der äußere

Mensch, nicht unsere Röcke, Hosen, Kleider und Korsetts sollen mit der Luft in Berührung bleiben. Da wir nun, wie ich wohl einsehe, nicht nackend spazieren gehen dürfen, und da andererseits nicht jeder



Abbild. 9. Der jüngste „Sonnenbruder".

Kulturmensch die Vorteile eines Licht Luftbades genießen kann, so gibt es nur den einen Ausweg, die täglichen Uebungen, die in einem späteren Abschnitt beschrieben werden sollen, in unbekleidetem Zustande auszuführen, und so der Wonnen eines Luftbades täglich teilhaftig zu werden.

Das ist nicht nur jedem möglich, sondern für jeden absolut notwendig. — Sie, lieber Leser, müssen hier gehorchen, wenn Sie gesund bleiben und Kraft wie auch harmonische Leibesbildung gewinnen wollen.

Sie müssen einfach!

„Soll ich die gymnastischen Uebungen nackt ausführen?", so wird sehr oft gefragt.

„Werden Sie mit Frack und Lackstiefeln bekleidet ins Wasserbad gehen?", möchte ich dagegen fragen.

Da es sich um gymnastische Uebungen handelt, so liegt die Antwort eigentlich schon in der Frage selbst. Vom griechischen Beiworte γυμνός d. h. nackt kommend, bedeutet Gymnastik einfach: Tätigkeit im unbekleideten Zustande. In den Gymnasien Griechenlands wurde weit weniger auf der Schulbank gesessen, als Leibesübungen teils im Wasser, teils auf dem Trockenen betrieben. Alle Uebungen aber mußten völlig nackt gemacht werden. Der Hinweis, es handle sich hier um halb barbarische Zustände, ist wohl kaum diskutabel einem Volke gegenüber, das unsere Kunst und selbst einzelne Zweige unserer Wissenschaft in so überaus reicher Weise befruchtet hat. Die griechische Philosophie war keineswegs ein Ausfluß der Barbarei, und die Medizin hat erst neuerdings zahlreiche Winke und Anregungen der hippokratischen Schule ihrem vollen Werte nach erkannt. Auch die Sittlichkeitsanschauungen waren keineswegs bedenklich, und die Keuschheit der griechischen Jugend konnte sich dreist mit derjenigen unserer heranwachsenden Generationen messen.

Dennoch sind weite Kreise des Volkes gegen Nacktübungen stark eingenommen, und sie schütten das Kind mit dem Bade aus, indem sie auf Gymnastik überhaupt verzichten, nur um nicht nackt üben zu müssen. Die Nacktgymnastik findet ihr stärkstes Hindernis somit zurzeit noch in unseren verkehrten Anschauungen. Mit voller Berechtigung bekämpft Professor Dr. Gustav Fritsch diese Gegnerschaft in seiner Arbeit: „Ist die Darstellung des Nackten anstößig?"*) „Es kann zunächst keinem Zweifel unterliegen", sagt der genannte Autor, „daß irgend ein Objekt, wie es die Natur geschaffen hat, also auch der

*) In „Die Schönheit des menschlichen Körpers". S. 1. Stuttgart 1905. Klemm & Beckmann.

nackte menschliche Körper nicht an sich unsittlich oder obszön sein kann: Naturalia non sunt turpia!" Das unsittliche Moment liegt also nicht in dem Gegenstande, sondern wird von dem Beschauer hineingetragen: also nicht das Modell hat sich zu schämen, sondern der unsittliche Beschauer, dessen Entrüstung nur der Ausdruck seines schlechten Gewissens ist." — — — Weiter führt Professor Fritsch aus, es sei die durch Mißbrauch religiöser Vorstellungen hervorgerufene Verbildung des Menschengeschlechts, zumal in Europa, und damit zusammenhängend die mangelnde Gewöhnung an den Anblick des Nackten, die jener Abneigung zugrunde liege. Es ist aber gar nicht abzusehen, warum in dieser Hinsicht bei anständiger Behandlung des Gegenstandes von der Zukunft nicht auch bei uns eine Besserung erhofft werden könnte. Bei den hochzivilisierten Japanern gilt die Nacktheit an sich durchaus nicht als etwas Unsittliches, wie noch kürzlich eine europäische Dame, welche lange in den dortigen Gegenden gelebt hatte, über die Japanerinnen in einem öffentlich erschienenen Aufsatze erklärte: „Sie hätte einsehen gelernt, daß man nackt sein und sich wie eine Lady benehmen könne." Aehnlich verhält es sich auch in anderen tropischen Ländern, wie z. B. Batavia, Bangkok, Singapore usw., wo die Damen der Gesellschaft in den Hotels zur Table d'hote in einem Kostüme erscheinen, welches noch stark an das unserer Urmutter erinnert. Sie denken nicht daran, erotische Erregungen in ihrer Umgebung zu veranlassen. Schließlich kommt Fritsch zu der durchaus richtigen Schlußfolgerung: „Ueberhaupt ist es eine durchaus falsche Anschauung, daß ein gänzlich unbedeckter Körper einen stärkeren Sinnenreiz ausübt, als ein nur teilweise enthüllter. Die teilweise Verhüllung dient meist nur dazu, um die Nacktheit in reizvoller Weise zu zeigen; dies gilt auch in vollem Maße von den hochmodernen Gesellschaftstoiletten unserer Damen, mit dem anscheinend mühsam verhüllten Busen und dem zwischen den Schultern bis zum Kreuz reichenden Rückenausschnitt, wobei man immer auf den Augenblick wartet, wo das Kleid abrutschen wird."

Schärfer und treffender kann die Verkehrtheit unserer Anschauungen wohl kaum charakterisiert werden, als dies hier geschieht. Indessen lassen sich alteingewurzelte Vorurteile nicht mit theoretischen Erwägungen ausrotten. Wollen wir zum Ziele gelangen und die Gymnastik zum Gemeingut aller Kreise machen, so müssen wir uns

dem herrschenden Geschmacke zunächst anpassen, soweit dies ohne Verletzung der wichtigsten Grundsätze überhaupt möglich ist.

Nicht selten haben mir Eheleute, denen ich Leibesübungen und Körperpflege in dem von mir in späteren Kapiteln angegebenen Sinne empfahl, gesagt, das sei ihnen ganz unmöglich, da sie mit ihren Kindern den Schlafraum teilen müßten. Dieser Einwand hat etwas für sich, wenn er auch nicht ganz stichhaltig ist.

Erstens können die Eltern ihre Uebungen vornehmen, wenn die Kinder noch im Morgenschlummer liegen; zweitens sehe ich nicht ein, weshalb die Kinder nicht ihren entkleideten Vater sehen sollen. Werden sie frühzeitig daran gewöhnt, den eigenen Körper täglich zu reinigen, so finden sie den vielen so schrecklichen Anblick eines nackten Menschen ganz und gar nicht abscheulich und werden noch weniger unreine Empfindungen haben, wenn im übrigen die Erziehung eine gute ist. Haben Väter, die ihre Söhne schon frühzeitig mit ins Schwimmbad nahmen, üble Folgen in moralischer Hinsicht beobachtet? Hat das gemeinsame Baden in den „Familienbädern" der Seebäder die Sittlichkeit der Teilnehmer jemals ruiniert oder auch nur gefährdet?

Wenn die Frau nicht in der Lage ist, im gemeinschaftlichen Schlaf- oder Wohnraum einen Winkel abzustecken, in dem, durch einen Vorhang von billigem Kattun den Blicken entzogen, Mann und Frau nacheinander der notwendigen täglichen Pflege des Körpers obliegen können, so findet sich vielleicht in der Küche hierzu Gelegenheit.

Sollten aber die Fenster der Nachbarwohnungen einen Einblick in die eigenen Räume ermöglichen, oder gar religiöse Bedenken gegen die Nacktgymnastik sprechen, dann wäre gegen ein leichtes Gewand aus billigem dünnen Schirting oder dichtem Kongreßstoff schließlich nichts einzuwenden. Zwei Stücke von je 1,20 bis 1,50 m Länge werden an den Seiten zusammengenäht und oben auf den Schultern mit Knopflöchern und Knöpfen versehen. Für Hals- und Armlöcher wird Sorge getragen. Ein ärmelloses Frauenhemd von leichtem Stoff tut dieselben Dienste. In diesem „Kostüm" werden die vorgeschriebenen Uebungen bei geöffnetem Fenster gemacht. Eine Gardine mag neugierigen Augen den Einblick ins Zimmer versperren: wenn nur die Luft Zutritt hat, so daß die Uebungen niemals in schlechter Stubenluft gemacht werden.

Obwohl die günstigste Zeit für die Vornahme der Uebungen der Morgen ist, würde ich dennoch allen denen, die aus irgend welchen

Gründen zu anderer Zeit — etwa im Verlaufe des Vor- oder Nachmittags — bessere Gelegenheit zur Nacktgymnastik haben, den Rat geben: besser ist's am Tage nackt, als am Morgen bekleidet zu üben — Besser ist's bekleidet als gar nicht zu üben!

Im Winter und bei rauher Witterung dürfen die Uebungen nicht eingestellt oder unterbrochen werden. Wer im Sommer damit begann und regelmäßig übte, der wird den Uebergang zur kalten Jahreszeit kaum spüren, jedenfalls aber ihn nicht unangenehm empfinden.

Schläft man ohne Nachthemd, also wie die alten Deutschen völlig nackt unter Decken und nicht etwa unter schwächenden, in jedem Falle ungesunden Federbetten, dann friert man beim Verlassen des Bettes selbst im kalten Zimmer viel weniger, als bekleidet mit dem Nachthemd. Wer nackt im Winter bei geöffnetem Fenster übt, wird niemals die Kälte unangenehm empfinden; anders der teilweise bezw. ungenügend Bekleidete.



Abbildung 10.
Uebungshemd.

Das Schlafzimmer des mitteleuropäischen Kulturmenschen sollte bei Frost am Frühnachmittage geheizt werden. Beim Auskleiden oder kurz vorher werden die oberen Fenster weit geöffnet und auch am Morgen beim Aufstehen nicht geschlossen. Die Heizung bewirkt eine Austrocknung der Wände und einen rascheren Luftaustausch nach Oeffnung der Fenster.

Sollen wir indessen des Segens der Luftbäder in vollem Maße teilhaftig werden, so ist — gleichviel ob sie im Zimmer oder in eigens dazu erbautem Luftbade genommen werden — ausgiebige Tiefatmung, d. h. Zwerchfellatmung unbedingt erforderlich. Die Körperhaltung bei der Tiefatmung wird durch Figur 11 veranschaulicht. Es wird durch Tiefatmung sehr bald die Stimme und damit die Sprache veredelt sowie die gesunde Entwicklung des Körpers, besonders der Brust, der Schultern und des Rückens günstig beeinflußt. Aber Tief- oder Zwerchfellatmung will gründlich geübt sein und unter den zahllosen Anweisungen zu richtiger Atmung sind leider nicht wenige total unbrauchbar. Die brauchbarste und beste Anleitung ist die Guttmannsche, die wir uns daher zu eigen machen.

„Da sehr oft die Frage an mich gerichtet wurde", sagt Gutt-

6*

mann: „Wie soll ich vermittelst des Zwerchfells atmen, wenn ich gar nicht das Bewußtsein des Zwerchfells habe, wenn ich gar nicht weiß, wodurch das Zwerchfell und die Bauchmuskeln in Bewegung gesetzt werden?", so halte ich es durchaus nicht für überflüssig, einen eigenen Paragraphen darüber festzustellen.

Die Uebung zur Wahrnehmung des Zwerchfells und der Bauchmuskeln ist folgende:

Man lege sich auf den Rücken, wagerecht, den Kopf etwas erhöht, setze die Lungen mit Bauchatmung auf den Standpunkt der Bereitschaft (d. h. man fülle die Lungen genügend mit Luft), lege zum besseren Erkennen der Sache die Hand auf den Leib und lasse nun, ohne den oberen Teil der Brust sinken zu lassen, die Luft langsam den Lungen entgleiten, und man wird an der langsam sinkenden Hand bemerken, daß der Leib einfällt, d. h. daß das Zwerchfell aus seiner Zusammenziehung, in welcher es den Leib nach außen getrieben hatte, nachläßt, und so auf die Lungen drückend, die in denselben befindliche Luft nach oben und außen treibt. Man ziehe sofort wieder Luft ein und die Hand steigt wieder, d. h. der Leib wird wieder nach außen getrieben. Dies ist das Resultat der Zwerchfelltätigkeit; und durch fortgesetzte, von den nötigen Pausen unterbrochene Uebung gelangt man nach und nach zu dem Bewußtsein, das Zwerchfell nach Willen regieren zu können: denn obgleich das Zwerchfell ein unwillkürlicher Muskel ist, so kann es doch, wie die Erfahrung lehrt, bis zu einem gewissen Grade von unserem Willen regiert werden.



Abbildung 11.
Körperhaltung bei der Tiefatmung.

Man mache die Uebung nun aufrechtstehend: sehr bald wird man wahrnehmen, daß (ohne besonderen Druck der Bauchmuskeln) das Ein- und Ausatmen nur gering ist: man nehme nun die Bauch-

muskeln zur Hilfe, d. h. man drücke beim Ausatmen den Bauch nach innen (und dies kann man nur vermittelst der Bauchmuskeln) Abbildung 12a, und lasse beim Einatmen denselben wieder heraus, Abbildung 12b, und der Luftwechsel wird ein bedeutender sein.

Ein anderes Mittel, rasch zum Bewußtsein der Zwerchfelltätigkeit zu gelangen, liegt in der näheren Betrachtung der Atmungsart beim Husten.

Husten besteht in einem tiefen Einatmen, dem ein kräftiger Ausatmungsstoß oder mehrere folgen. Jedem Ausatmungsstoß geht — bei festgeschlossener Stimmritze — eine Muskelbewegung (eine Kontraktion) zweier Muskelgruppen voraus; die eine von den Bauchmuskeln (wirkend von außen nach innen), die andere vom Zwerchfell (wirkend von innen nach außen), dieselbe Muskelbewegung, welche bei der Tätigkeit der „Bauchpresse" (siehe Bauchmuskeln auf obigen Abbildungen) stattfindet. Nachdem die Kontraktion dieser Muskelgruppe — bei festgeschlossener Stimmritze — einen gewissen Höhegrad erreicht, läßt das Zwerchfell plötzlich in seiner Kontraktion nach und die komprimierte Luft in den Lungen wird durch die noch stärker gewordene Kontraktion der Bauchmuskeln geräuschvoll durch die gewaltsam geöffnete Stimmritze getrieben.

Dieser Prozeß ist gewöhnlich ein unwillkürlicher, er kann aber auch ganz willkürlich veranlaßt werden. Das Geräusch (Husten) ist sehr verschieden; je nach Veranlassung wird es stark oder schwach sein und in demselben Grade auch die Konktraktion der oben erwähnten Muskeln.

Der Schüler übe nun die verschiedenen Grade, vom leichten Hüsteln bis zum starken Husten; dann setze er die beiden genannten Muskelgruppen einzeln in Tätigkeit, d. h. ziehe den Leib nach innen, ohne durch das Zwerchfell einen Gegendruck auszuüben, umgekehrt, kontrahiere das Zwerchfell und treibe den Leib nach außen, ohne durch die Bauchmuskeln einen Gegendruck hervorzurufen; und er wird durch diese Uebungen sehr bald des Zwerchfells und dessen Aktivität sich vollständig bewußt werden.

Obgleich nur Zwerchfell und Bauchmuskeln (in Gesang und Rede) immer nur vereint wirken, muß man doch jede Muskelgruppe einzeln üben, denn nur so gelangt man zu dem richtigen Gebrauche derselben. Wenn man nun diese Uebungen eine zeitlang vorgenommen, so gebe man mit gefüllten Lungen einen Ton an, lasse die Luft nur

vermittelst des Zwerchfells und der Muskeln des Unterleibes heraus und man wird erstaunen, wie rein, gleichtönend, voll und langdauernd der Ton sein wird, vorausgesetzt, daß man die Stimmbänder in der nötigen Spannung hält.

Bei der Tätigkeit der Bauchmuskeln während der Ausatmung behufs Tonbildung ist besonders darauf zu achten, daß man weniger



Abbildung 12a.



Abbildung 12b.

mit den senkrechten über den Magen gehenden, in der Mitte des Bauches liegenden Muskeln (den mi. recti. den geraden) wirke, als mit denen, welche an den Seiten des Bauches in schräger und horizontaler Lage (mi. obliqui externi und interni, und besonders die mi. transversi, die queren Bauchmuskeln) liegen. Man fühlt auch sofort die falsche Tätigkeit der Bauchmuskeln durch einen schmerzhaften Druck auf den Magen.

Mit dem Zwerchfell wirkt man am besten dadurch, daß man die seinen Rahmen bildenden Rippen so viel als möglich nach außen ge-

hoben erhält und dadurch ihm die Kontraktion ermöglicht; wohingegen, wie dies meist bei weiblichen Personen geschieht, widernatürliche Beengung und Verengerung der Taillengegend das Atmen vermittelst des Zwerchfells, wenn nicht ganz unmöglich macht, doch so erschwert, daß weder Gesang noch Sprache tadellos sein können.

Der Schüler lasse sich durch folgende Erscheinung nicht entmutigen: Ein jeder, welcher diese Weise zu atmen kennen lernt, wird auch, bei genauer Beachtung der Regeln und festem Willen, sie auszuführen imstande sein, d. h. die Brust halb gehoben stehen zu lassen und nur mit Zwerchfell und Muskeln des Unterleibes auf die Lungen zu wirken. Bald aber wird es ihn so anstrengen, daß er zu zweifeln beginnt, ob er jemals imstande sein werde, sich diese Methode anzueignen.

Diese Anstrengung beruht auf drei Ursachen:

1. Die Ungewohnheit, diese Muskeln außergewöhnlich zu bewegen (und wir wissen, daß dieselben nur durch Gewohnheit zur Ausübung außergewöhnlicher Tätigkeit gebracht werden können).

2. Die allzugroße Ueberanstrengung dieser Muskeln, da der Schüler, einmal von der Wirksamkeit dieser Methode überzeugt, nun nicht mehr nachläßt, in einem fort probiert, um so rasch als möglich ans Ziel zu kommen. Und

3. die hier und da noch nicht ganz richtige Anwendung der Bauchmuskeln, denn mehr oder weniger wird der Schüler im Anfange immer auf den Magen drücken, indem er die geraden und queren (musculi obliqui und transversi) anwendet.

Diese drei Ursachen können nur durch ein vorsichtiges, richtiges und hauptsächlich von den gehörigen Pausen unterbrochenes Ueben, welches Monate lang fortgesetzt wird, beseitigt werden.

Man glaube nicht, daß Kenntnis einer Methode schon genüge, dieselbe anzuwenden; zur Anwendung einer Regel gehört Uebung und Zeit, ebenso wie beharrliche Ausdauer. —

Atmet im Licht den Balsamstrom der Lüfte! Betrachtet nicht Alkohol und Tabak sondern Licht und Luft als Lebenselemente, und Freude am Dasein wird euer Lohn sein! Die Tuberkulose wird ihre Schrecken verlieren, wenn wir die Gesamtheit des Volkes an den Gebrauch von Wasser, Licht und Luft so gewöhnt haben, daß alle Teile des Körpers mit diesen Lebenselementen in tägliche intime Berührung kommen.



Die Anmut der Bewegung und die Veredelung der Sprache.

Wortkunst tut die Wahrheit kund
Die im Innern lebt,
Die vergebens oft der Mund
Auszusprechen strebt,
Wo die kalte Wissenschaft
Stundenlang beweist,
Ueberzeugt ein Wort voll Kraft
Das uns mit sich reißt.

Wie die bisherigen Ausführungen zeigten, haben die Lehrer und Vertreter der Hygiene und Gymnastik hauptsächlich auf die Entwicklung der Kraft, aber nicht auf die Harmonie aller Organe Wert gelegt. Das Ziel jeder Körperpflege soll nicht nur Gesundheit, sondern Schönheit sein, jene dauerhafte, anziehende Schönheit, deren Grundlage die Gesundheit ist. Schönheit ist mehr als Gesundheit, diese ist Ursache, jene Wirkung. Schönheit ist das Ziel, Gesundheit nur die Bedingung. Ohne Zweifel hat man in den beteiligten Kreisen die richtige Empfindung gehabt. Dafür spricht die Pflege und Entwicklung der Spiele und der verschiedenen Arten des Sports. Aber es kommt meines Erachtens darauf an, alles zu vereinigen, was Körper- und Schönheitspflege und die Erhaltung der Jugendfrische erfordert. Dazu gehört neben der Geistespflege nicht allein die Atemgymnastik, die Muskelpflege und die rationelle Pflege der Haut, sondern auch die Pflege und Entwicklung der inneren Organe. Diese wird allerdings bis zu einem gewissen Grade durch die Atemgymnastik und einzelne Muskelübungen bewirkt; indessen geschieht dies nicht in dem wünschenswerten Maße. Man denke nur an die schwachen Stimmen einzelner Athleten. Dünn, hoch, unrein dringen die Töne aus Riesenleibern zum Gehör und lassen das Mißverhältnis zwischen inneren und

äußeren Organen mit abschreckender Deutlichkeit erkennen. Beleidigt nicht auch bisweilen die plumpe Beweglichkeit der Kraftmenschen den ästhetischen Blick? Warum also wird nicht auch Tanz und Gesang gepflegt, oder statt des letzteren wenigstens das Sprachorgan durch Stimmübungen gekräftigt?

Die Bedeutung des Tanzes als eines wichtigen gymnastischen Hilfsmittel wird leider noch viel zu sehr unterschätzt. Im Gegensatz zum Tanz ist jede andere gymnastische Uebung einseitig. Der Tanz zwingt uns, alle Organe in Tätigkeit zu setzen, und da dies in rhythmischer Weise geschieht, kommt auch die Aesthetik zu ihrem Recht. Der Tanz ist nichts anderes als rhythmische Gymnastik. Allerdings darf man dabei nicht an den modernen Tanz — die Herren im Frack und mit Stehkragen, die Damen in Korsett und mit Schleppen belastet — denken. Das ist die Verzerrung des Tanzes, von der sich ernste Menschen ebenso zurückhalten werden wie schönheitssinnige. Dennoch ist der Tanz eine hygienische Notwendigkeit für die meisten Geschöpfe, nicht nur für die Menschen. Alle Völker tanzen, alle Menschenrassen. Jede Nation hat ihren eigenen, charakteristischen, ihren Nationaltanz. Bei diesen Tänzen wird auch die weder hygienische noch ästhetische Umschlingung zweier Tanzenden fast durchweg vermieden. Der Nationaltanz ist eben ein naturgemäßer, d. h. der Natur der betreffenden Nation angepaßter Tanz. Wenn auch Sinnlichkeit und Eitelkeit zu den das Tanzen veranlassenden Trieben gerechnet werden dürfen, so kommen, wie uns der Tanz der Tiere zeigt, doch noch andere Momente in Betracht. Darwin berichtet über die Tänze des amerikanischen Fasanhuhnes in Amerika; wir wissen auch von verschiedenen anderen Vogelarten, daß sie zur Brutzeit der Tanzlust frönen. Da das weibliche Tier während der Brutzeit in starrer Ruhe verharren muß, so sucht es im Tanze, d. h. in trippelnden Bewegungen der Beine einen natürlichen Ausgleich zu schaffen. Darwin erkannte den Zweck dieser Tänze merkwürdiger Weise nicht. Obwohl auch Hasen, Kaninchen, Hunde und Katzen zu gewissen Zeiten Tanzbewegungen machen, sind doch in erster Reihe die Vögel Tänzer. Es mag die Ursache hierfür in der Untätigkeit zu finden sein, zu der die Beine während des Fluges verurteilt sind. Es ist der Trieb nach Bewegung, dem Tiere wie Menschen beim Tanzen huldigen, und wenn heute ganze Volksklassen von einer wahren Tanzwut ergriffen sind, so ist es eben nur jener ihnen allerdings nicht

zum Bewußtsein kommende Bewegungstrieb, der sie dazu veranlaßt. Sind es doch auch gerade diejenigen Berufsarten, die eine vorwiegend sitzende Lebensweise führen. Der Mann hat meist mehr Gelegenheit zur Bewegung, daher geringeres Tanzbedürfnis als das moderne Weib; wir finden deshalb beim weiblichen Geschlecht auch größere Tanzlust. Aber auch die Form des Tanzes ist nicht vom Zufall abhängig, sondern entspricht durchaus den gesundheitlichen Bedürfnissen der verschiedenen Völker. Das hat in geistvoller Weise eine psychologisch gebildete Dame, Frau Magdalene Bachmann, in einer Arbeit klargelegt, die in der „Neuen Heilkunst" im Jahre 1901 erschienen ist. Die scharfsinnige, erfahrene Autorin sagt u. a. über die Nationaltänze:

„Die Frage, warum der Wiener den Walzer bevorzugt, der Pole die Polka, der Spanier den Fandango, der Ungar den Czardas — warum die Araber wilde Tänze aufführen — während die Chinesen nur trippeln, diese interessante Frage dürfte für den Physiologen schwer zu beantworten sein. Wollen wir diese Frage lösen, müssen wir nach anderen Beweggründen forschen.

Das Liebesleben, die Eitelkeit, das Bestreben, den Blutumlauf zu fördern, alle diese Motive genügen nicht, um Klarheit in die mystischen Geheimnisse des Tanzes zu bringen. Wenn wir den Rheinländertanz einer physiologischen Prüfung unterziehen, so bemerken wir bald, daß dabei der Löwenanteil an den Bewegungen auf die Hüften entfällt. Der Rheinländer ist wesentlich eine Art Gymnastik der Hüftmuskeln. Die wiegenden Hüftbewegungen, das Rumpfbeugen seitwärts — wirkt nicht nur günstig auf den Blutumlauf, sondern auch vorteilhaft auf die zu beiden Seiten des Unterleibes liegenden Organe, auf Leber und Milz.

Wie bekannt, wird am Rhein sehr viel Wein getrunken, besonders früh, oft auf nüchternem Magen. Da nun der gewohnheitsgemäße Weingenuß im Laufe der Zeit die Leber angreift, deren Poren verdichtet, verdickt, so sucht das „Volk" instinktiv (unbewußt) einen Ausgleich für diesen Diätfehler im Tanz, im sogenannten Rheinländer. Wandern wir vom Rhein an die blaue Donau nach der Heimat des herrlichen Walzers, so finden wir, daß die sanft getragene Weise desselben nur wenig geeignet ist, die Hüften in Bewegung zu setzen, daß aber der Walzer dafür um so mehr die oberen Brustpartien bewegt, deren Muskeln stärkt und so einen weniger raschen, aber dafür um so gleichmäßigeren Blutumlauf zu befördern vermag.

Wir finden sehr leicht eine Erklärung für die Bevorzugung dieser Bewegungen in der geographischen Lage Wiens und in den geologischen Verhältnissen der Kaiserstadt, deren eigenartige Bodenbeschaffenheit Lungenkrankheiten, besonders die so sehr gefürchtete Schwindsucht züchtet. Das beim Walzertanz stattfindende Schulterheben ist in der Tat als ein Vorbeugungsmittel gegen die Schwindsucht zu betrachten. Man wird vielleicht einwenden, daß der Boden Oesterreichs nicht überall gleich sei, während der Walzer doch überall getanzt wird. Allein man darf nicht vergessen, daß hier die Nachahmungssucht eine große Rolle spielt. Auch vermischen sich jetzt im Zeitalter der weiten Reisen die Völker sehr rasch, so daß von eigentlichen Nationaltänzen kaum mehr die Rede sein kann. Wenn wir von Wien weiter wandern nach Galizien, Ungarn, so entspricht der dort heimische Czardas der Gemütsstimmung der Bevölkerung. Die endlosen Wälder, Steppen, Pusztөn breiten einen melancholischen Schleier über die dortigen Menschen aus. Einen schroffen Gegensatz zu dieser melancholischen Grundstimmung bildet das tobsüchtige, wüste Leben der halb türkischen Großstädte. Dieser Kontrast prägt sich auch aus in der halb schwermütigen, halb rasenden Zigeunermusik und in dem Zigeunertanze. Ein gewisses schwunghaftes, harmonisch unharmonisches, unbefriedigtes, unruhiges Wesen ist die Signatur der dortigen Bevölkerung. Zymbel und Geige trauern um die einstige Größe des Hunnenvolkes, — das rastlos umherwandernde Nomadenvolk findet schwerlich die ersehnte Ruhe des Körpers, des Geistes und der Seele.

Wandern wir nun weiter ins Morgenland; direkt in die Türkei! Dort wird man als Spezialität den sogenannten Bauchtanz bewundern können, der zuerst durch die Ausstellung in Chicago den „tugendhaften" Amerikanern, sowie den südlichen, westlichen und nördlichen Völkern bekannt wurde. Das den „Bauchtanz" darstellende Kolossalgemälde mag wohl von Tausenden und Abertausenden angestaunt worden sein, ohne daß auch nur ein Besucher sich über die uns Europäern langweilige Bauchtanzerei und deren Zweck klar geworden ist. Scheinbar dient der Tanz dazu, die Sinnlichkeit zu erwecken, — doch der Hauptzweck ist der, die Bauchmuskeln zu kräftigen und zu stärken. Ich weiß nicht, ob der Erfinder dieses Tanzes der Prophet Mahomed gewesen, ähnlich sieht es ihm schon. Der so gerühmte schöne Teint der Orientalinnen hängt wohl zum Teil mit dem Klima zusammen, der Löwenanteil aber gebührt dem Bauchtanz, der die den Anatomen und

den Physiologen wohl bekannte Bauchpresse unterstützt, die zweite Verdauung, die Darmverdauung befördert und somit einen schönen Tein erzielt. Bekanntlich ist die Türkei das Heimatland des Kaffees, dieses in den letzten Jahren mit Recht so vielfach angefeindeten National getränkes der fatalistischen Türken. Der Kaffee würde uns Deutschen viel besser bekommen, weniger krankes Blut erzeugen, wenn wir hier im Norden uns entschließen wollten, ein wenig Bauch zu tanzen. Dieser Bauchtanz würde zugleich das Heer der Frauenkrankheiten ganz bedeutend einschränken. Die muskelschwache Generation der Jetztzeit hat wohl die Massage des Altertums — der morgenländischen Völker — akzeptiert, doch Massage allein tuts auch nicht, wenn die Muskeln nicht gekräftigt und gestählt werden.

Den muskelschwachen Leib allein mit Massage behandeln, das ist genau so klug getan, wie wenn man einen Raum, ein Zimmer, das mit verdorbener Luft angefüllt ist, durch Räucherungen zu verbessern sucht. Die Fenster auf! Das kann allein das Zimmer von Miasmen reinigen.

Dieses Gleichnis, auf den Menschen angewandt, ergibt den Lehrsatz: Fort mit der Massage bei Muskelschwund! Nur die gymnastische Uebung der Muskeln vermag die Schwäche derselben zu heilen und dadurch die Menschheit von den kleinen Gebrechen, den Quälgeistern befreien, die als Verstimmung, Laune, Nervosität mit ihren Folgezuständen (Schlaflosigkeit, Appetitlosigkeit usw.) die Plage der Frauen und ihrer Aerzte bilden. Die wilden Umdrehungen der arabischen Ballettänzerinnen, ihre dem Uneingeweihten sonderbar, oft lächerlich erscheinenden Rumpfbewegungen, Brustbewegungen, die Achtenbeschreibung des Kopfes, das Schütteln, Jauchzen und Springen, alles dieses hat stets nur den einen Zweck, die Glieder geschmeidig zu erhalten — und zugleich deren Muskulatur, überhaupt die Muskulatur des ganzen Körpers zu kräftigen und zu stärken. Bekanntlich besitzt der dem Fatalismus huldigende Araber eine apathische Natur, die Ausgleich in wilden Tänzen sucht.

Indem wir vom Orient Abschied nehmen, trägt uns der Flug unserer Gedanken nach einem holsteinischen Bauerndörfchen. Der Kontrast zwischen Südost und Nordwesten ist scharf in die Augen springend. Dort Grazie, Leben, Bewegung, — hier Einseitigkeit, Unbeholfenheit. Man muß die nordischen Tänzer einmal genau beobachten, wie sie mit vorne überhängenden Schultern in schiefer Körper-

haltung herumhopsen, stampfen und schreien: „Sülm noch emol". Oder versetzen wir uns in das schöne gemütliche Sachsenland, — besonders in das Erzgebirge, — wo die ländliche Bevölkerung mit Vorliebe den Zweitritt tanzt, nach dem schönen Text: „Kauft ihr keinen Wachholdersaft" usw. und als Glanzleistung etwa „Kutschke" gratis zugibt. Da verhüllt die Göttin des Tanzes, die schöne geschmeidige Terpsichore, weinend ihr Haupt und flieht die Stätte, wo die Grazien bei den Menschenkindern, die Gottes Ebenbild darstellen sollten, so stiefmütterlich und schnöde Pate gestanden haben."

Die okkultistische Verfasserin macht dann eine kurze Exkursion in dieses ihr Spezialgebiet und weist darauf hin, daß die schwere Landarbeit, das mühsame Ringen mit der Erde und den Naturgewalten den Nordländer schwerfällig werden ließen, daß bei ihm vorwiegend Arme und Brust, der Oberkörper überhaupt, tätig sind. Das Bedürfnis, die Blutzirkulation in den Beinen zu befördern, drängt ihn zum Tanz, der bei ihm in ein ungraziöses, poesieloses Stampfen ausartet.

„Es ist wirklich nicht so schwer", fährt sie sodann fort, „für jeden Tanz eine physiologische Erklärung zu geben." Der Cancan der Pariser, dessen Haupteffekt durch das Beinheben bedingt ist, läßt erkennen, daß die Wein trinkenden Franzosen nach einer Ableitung für die Schädlichkeiten des Weintrinkens suchten, und diese Ableitung im stark forcierten Beinheben fanden. Nach Dr. Schreber wirkt das Beinheben besonders stark und erschütternd auf Anschoppungen der Leber und der Milz, sowie auf Stockungen im Pfortadersystem. Der Rheinländertanz mit seinem etwas milderen Beinheben seitwärts, verfolgt denselben Zweck, die Beseitigung der Stockungen im Pfortadersystem, welche häufig als Folge des übermäßigen Weingenusses eintreten.

Die Eigenart des russischen Nationaltanzes besteht darin, daß man mit gebeugten Knieen tanzt. Diese Bewegung macht die Bein- und Fußgelenke frei, — dient als Stärkungsmittel bei Lähmungszuständen, — leitet auch zugleich das Blut von den oberen Körperteilen ab. Wie bekannt, wird in Rußland viel Wutki konsumiert und viel Tee. Beide Getränke erregen besonders das Gehirn. Der russische Nationaltanz kann demnach als Vorbeugungsmittel gegen die Folgen der durch das Klima verursachten Diätwidrigkeiten angesehen werden. Der Tiroler gibt durch den Schuhplattler und der Steiermärker durch den steirischen Tanz zu erkennen, daß besonders das

Knie, der Fuß und die Schultern zu kräftigen sind, um die Gefahren und Hindernisse der Gebirge zu überwinden, denselben gewachsen zu sein. Der beim Tanze ausgestoßene Juch-Schrei bekundet den in gesunder Brust und Lunge immer noch vorhandenen Kraftüberschuß. Indem dieser Juch-Schrei in die Welt geschleudert wird, bewirkt er zugleich Tiefatmen und Atemhaltung. Die Bergbewohner müssen in erster Linie danach trachten, die Atmung frei zu machen. Diesem Zwecke dient auch besonders das Jodeln.

Für die Bewohner anderer Länder, deren geographische Lage eine andere, in welchen somit ein anderer Erdmagnetismus ausströmt, kann die deplazierte Nachahmung solcher Landessitten selbstverständlich leicht verhängnisvoll werden. Die praktischen Amerikaner und die praktischen Engländer, welche durchschnittlich nicht am Zopfe hängen, sehr vielseitig sind und gewissermaßen sämtliche Glieder, Organe und Gehirnpartien in Tätigkeit zu versetzen streben, huldigen auch einem dementsprechenden Tanz. Der „Yankeedoodle", dieser spezifisch-englische Tanz, zielt darauf hin, sämtliche Muskelpartien in aufsteigender Extase zu bewegen.

Wer Gelegenheit hatte die Amerikaner zu beobachten, dem wird es bekannt sein, daß der Yankee mit Vorliebe steht oder froschartig herumhockt, daher auch Vorliebe für einen Tanz zeigt, der die Füße abhärtet, — somit widerstandsfähiger macht. Das erklärt auch die besondere Vorliebe des Amerikaners und Engländers für das Fußballspiel.

Wenn wir so den Tanz als eine hygienische Notwendigkeit ansehen, dann muß uns die Vernachlässigung und Verzerrung desselben schmerzlich berühren. Man denke nur an die alkohol-geschwängerte, mit Tabakqualm gebeizte, stinkende Luft eines modernen Ballsaales! Dutzende, ja hunderte Körper, die zum Teil nur selten mit des Wassers reinigendem Strome in Berührung kommen, dünsten mephitische Dämpfe aus; Benzinodeur aus gereinigten Kleidern und Handschuhen, schlechte Parfüms mischen sich dazwischen. Der von ab- und zugehenden Kellnern und Gästen von außen hereingetragene Staub wird durch die Schleppen der Tänzerinnen emporgewirbelt und bringt den alten, auf Portieren wie Mauervorsprüngen seit Jahren lagernden Staub mit in Bewegung. Mund und Nase bilden die Eingangspforten für diese Gifte, und sie dringen bis in die entferntesten Lungenbläschen, denn die Atemzüge der Tanzenden sind voll und tief. Die Augen, Ohren, die Haut bilden fernere Ablagerungsstätten für

Staub und Dünste — und in diesem Seuchenpfuhl bewegen sich lufthungrige Menschen, weil sie bewegungsbedürftig sind und — vergnügt sein wollen. Die meisten wissen gar nichts von diesen Schädlichkeiten und führen den tags darauf prompt eintretenden Kopfschmerz einzig und allein auf die Müdigkeit zurück. An die verdorbene Luft und die Enge der Korsetts, sowie an den getrunkenen Alkohol und die von den Tanzpartnern eingeatmeten Alkoholdämpfe denken sie dabei gewöhnlich nicht.

Die praktischen Amerikaner sind uns wie in vielen anderen Dingen, so auch in der Hygiene des Tanzes weit voraus, ihre Picknicks halten sie im Sommer im Freien ab, sie tanzen auch nur im Freien, während die Deutschen sich sogar während der Zeit des Hochsommers in engen Tanzsälen zusammenquetschen.



Abbild. 13.



Abbild. 14.



Abbild. 15.

Daraus ersehen wir, daß der Tanz, — besonders der Rundtanz — einem zweischneidigen Schwerte gleicht. Die Kunst, zur Kräftigung der Gesundheit zu tanzen, ist leider noch nicht Gemeingut des Volkes geworden.

Ein Glück ist's daher und freudig zu begrüßen, daß neuerdings Versuche zur Reform des Tanzes gemacht werden. Wenn wir den Tanz der Griechen wieder zu Ehren bringen und die Nationaltänze pflegen würden, so wäre viel erreicht. Man sehe nur die wunderbare Grazie, die in der griechischen Tanzkunst ausgeprägt ist, wie dies unsere Bilder (Abb. 13, 14, 15) zeigen. Vielleicht gelingt es der Reformatorin des Tanzes Isadora Duncan, den antiken Tanz, der zugleich die Krone der Gymnastik bildet, im Laufe der Zeit wieder allgemein einzuführen.

Inzwischen aber sollten in den Licht-Luftbädern der Naturheilvereine Tanzhallen errichtet werden. Besser wäre „der Tanz auf grüner Weide"; aber dazu sind die Krüppelfüße der Zeitgenossen nicht geeignet. Man mag also immerhin in Sandalen tanzen, aber im Lufthemd oder doch im Reformkleide. Der Tanzsaal bilde eine gedielte Halle, die keine Seitenwände haben soll, oder doch wenigstens von zwei Seiten offen bleiben muß. Nicht nur Luft, auch Licht soll die Tänzer umfluten, dann wird der Tanz das Wellenspiel der menschlichen Glieder entwickeln und nicht nur die Hygiene, sondern auch die Aesthetik zu ihrem Rechte kommen.

Der Tanz macht fröhlich und die Töne der den Tanz begleitenden Musik veranlassen uns leicht, des Gesanges Gabe zu verwerten und der Lieder süßen Mund zu öffnen. Wer tanzt und singt, wird von wilder Fröhlichkeit ergriffen, die selbst nach ermattetem Hinsinken noch lange anhält und des Tänzers Stimmung erhöht. Trauer und Verstimmung sind ja der Schönheit Sargnägel, wie wir hörten, also ist Tanz und Gesang zu empfehlen, schon weil sie zur Pflege der Schönheit erforderlich sind. Doch auch zur harmonischen Ausgestaltung des Organismus sind sie notwendig. „Die Musik ist", wie Daniel Stern treffend sagt, „die populärste aller Künste". Um sich mit den andern zu befreunden, bedarf es vieler Bemühungen, zu denen es einem großen Teil der Menschen leider an Zeit fehlt. Die Musik verbindet sich jedoch als sanfte, wohltätige Gefährtin mit der Arbeit, erheitert ihre Einförmigkeit und erleichtert hierdurch das Gemüt Ihr Rhythmus verleiht der körperlichen Haltung Schwung und Anmut. Der Landmann singt am Pfluge, der Weber am

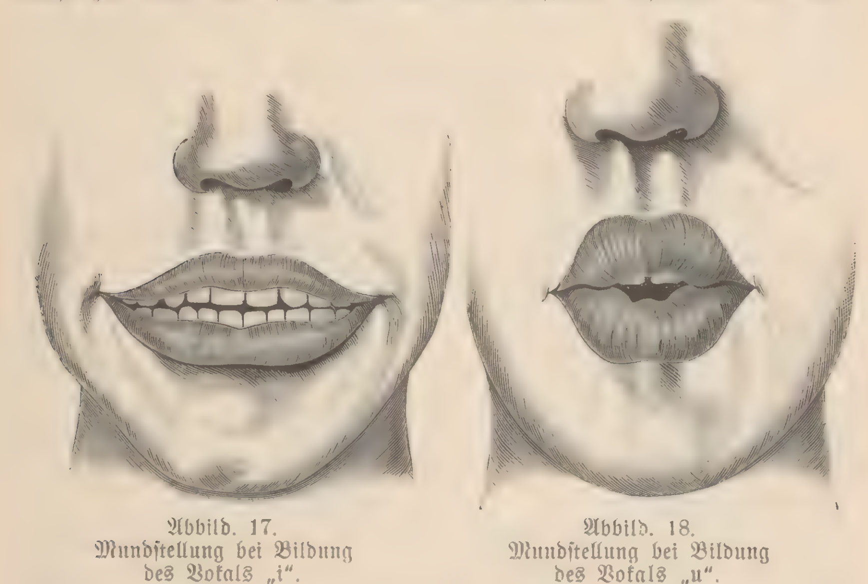


Abbild. 16.
Mundstellung und Zungenhaltung beim Vokal „a".

Stuhl, der Seemann am Ruder. Alle sind hierbei von einem Entzücken durchdrungen, welches den Ernst und die Anstrengung der Berufstätigkeit mildert und selbst den schwierigsten Aufgaben ihre Herbheit benimmt. Schon eine von uns irgendwo gehörte heitere Melodie kann unsere Stimmung verändern und trüben Gedanken eine entgegengesetzte Richtung geben.

Stimmübungen sollen daher täglich vorgenommen werden.

Wer Gesangsunterricht genoß, bedarf der Anleitung nicht, er weiß zu üben und soll hier nur den Ansporn erhalten, mit den



Abbild. 17.
Mundstellung bei Bildung des Vokals „i“.

Abbild. 18.
Mundstellung bei Bildung des Vokals „u“.

täglichen Uebungen nicht aufzuhören. Der ungeschulte Sänger dagegen singe am Morgen Skalen. Die Tonleiter kräftig geübt im bekannten la la la la. Männer und Frauen ohne musikalisches Gehör werden gut tun, nur Sprechübungen vorzunehmen:

1. Woche: In der ersten Woche werden Vokale geübt: a — — e — — i — — o — — u. u — — o — — i — — e — — a.

Laut und deutlich wird jeder Vokal langsam und klangvoll — im Sington — ausgesprochen. Schwach beginnen, den Ton allmählich verstärken und schwächer ausklingen lassen:

a a **a** a a e e **e** e e i i **i** i i o o **o** o o u u **u** u u

2. Woche: In der zweiten Woche werden verbundene Vokale geübt: eoa mit dem stärkſten Tondruck auf o.

aea, oio, ua, oa 2c.

3. Woche: Die dritte Woche bringt die Uebung der Konſonanten:

be, ce, de, ge, ha, pe, te, vau, we,

immer in der vorgeſchriebenen Weiſe, jeder Buchſtabe wird langſam an- und abſchwellend ausgeſprochen.

4. Woche: In der vierten Woche erſt folgen die Buchſtaben,

ef, el, em, en, ix

am erſten,

er und es

am folgenden Tage.

Wer das Zungen-R nur mühſam zu ſprechen vermag, der übe es allein, d. h., ohne in der gleichen Uebungsſtunde andere Konſonanten zu ſprechen.

Iſt einem Uebenden daran gelegen, ſich ein ſcharfes Zungen-R anzueignen, ſo ſpreche er das Wort tedeffen erſt langſam und immer ſchneller 30 bis 40 mal nacheinander aus, ſo daß durch die Schnelligkeit das Wort treffen daraus wird. Eine Woche reicht bei täglich viertelſtündiger Uebung hin, das Gaumen-R umzumodeln.

5. Woche: Die fünfte Woche bringt Wortübungen wie Va—ter, Ra—be, E—va, A—bra—ham, Mee—res—wo—gen uſw. Aber auch der Wiederholung des bereits Geübten iſt die größte Aufmerkſamkeit zu widmen.

6. Woche: In der ſechſten Woche werden nun, um die Modulation zu üben und das Stimmorgan biegſam und kräftig zu machen, Sätze geübt wie:

Gott hat die Welt erſchaffen.

Tief beginnend, die Wiederholung ſtets um einen halben Ton höher uſw., als ob man eine Tonleiter ſingen wolle. Hat man ſeine größte Tonhöhe und Tontiefe mit dieſem Satze ſo erreicht, daß das Ausſprechen keine Mühe mehr bereitet, dann übe man einen Satz mit verſchiedenartiger Wortmodulation wie: Um Fiſche damit zu ködern!

Um	Fi —	ſche	damit	zu ködern.
(tief)	(höchſter Ton)	(etwas ſinken laſſen)	(noch tiefer)	(ganz tief).

Auch der Satz:

„Die hat mich ja geſäugt“

iſt zur Modulationsübung ſehr geeignet.

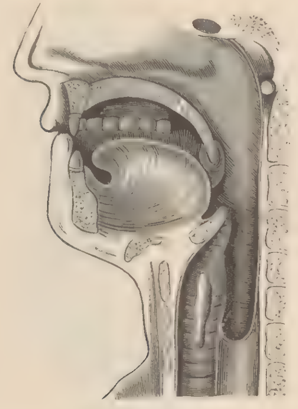
Die hat mich ja gesäugt.
(hoher Ton) (tiefer) (höchster Ton).

Sind diese Uebungen gelungen, kann zur Deklamation kleiner Gedichte und Prosasätze übergegangen werden.

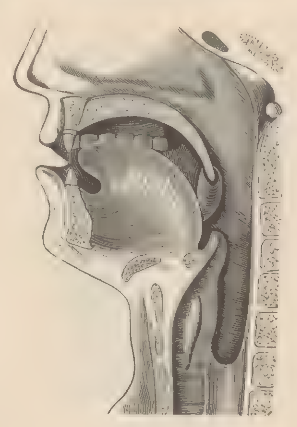
Bedingung aber bleibt:

laut und langsam sprechen,
die Worte nicht hervorstoßen, sondern anschwellen lassen,
die Sätze ausklingen lassen,
täglich 5 Minuten Vokalübungen wie in Woche 2.

Der Einfluß, den diese Uebungen auf die Entwicklung des Halses haben, wird der Uebende bald gewahr werden, und wie schön sich die Stimme entwickelt, wird ihm seine Umgebung sagen. Unsere



Abbild. 19.
Bildung des „F, V, Ph, W".



Abbild. 20.
Bildung des „K" und „G".

Abbildungen machen den Wert der Uebungen und die Art der Bewegungen des Sprechorgans klar.*) Es läßt sich bei genauer Beobachtung der Gaumen- und Mundstellung der Einfluß der Stimmübungen nicht nur auf die Entwicklung des Halses, sondern auch der unteren Gesichtspartie deutlich erkennen, wie dies unsere Abbildungen verdeutlichen.

Größere Schwierigkeiten bereiten derartige Uebungen demjenigen, der beim Sprechen zischelt oder mit der Zunge anstößt. Besonders störend zeigt sich dieser Fehler bei der Aussprache des S. Die Ver-

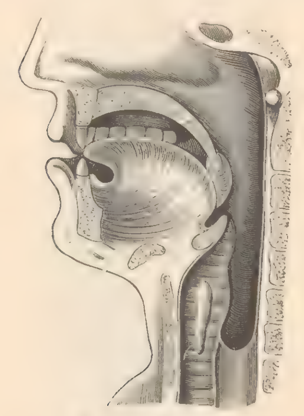
*) Vergl. auch: R. Gerling, Die Gymnastik des Willens. II. Aufl. 3 M. Zu beziehen durch den Verlag des Naturarzt.

7*

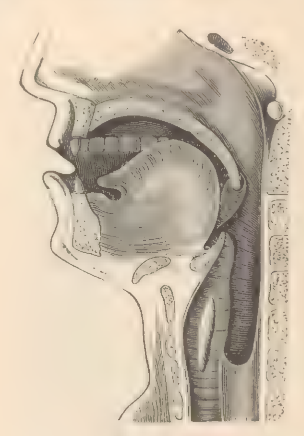
besserung des S ist dem berühmten Prager Vortragsmeister Skraup am besten gelungen, deshalb folge ich hier seinen Angaben, wie er sie in dem Werke „die Kunst der Rede und des Vortrages" machte.

Die Methode, die wir zur Beseitigung eines fehlerhaften zischelnden s angeben, kann mit ins Auge fallenden Modifikationen auch von jenen als Uebung benutzt werden, die ein minder korrektes s zur Verfügung haben.

Das Zischeln kommt in der Regel nur von einer falschen Zungenstellung her. Seltener ist eine mangelhafte Exspiration an dem Zischeln schuld. Diese auf Grund unserer Atemgymnastik zu regeln, wird dann um so mehr Pflicht der Lernenden sein.



Abbild. 21.
Bildung des „S"-Lautes.



Abbild 22.
Bildung des „D" und „T".

Dort, wo Zahn- oder Kieferdefekte der Grund dieses Sprachfehlers sind, wird sich durch methodische Uebung wohl auch (durch Bildung einer Ersatz-Artikulationsstelle) mit der Zeit ein s-Geräusch bilden und erzwingen lassen. Da jedoch diese Methoden von der Art des organischen Defekts abhängen und in das Gebiet über Therapie der Sprachfehler gehören, soll hierauf nicht weiter eingegangen werden. (Siehe Abb. 21.) Beim Zischeln wird die Zunge meist seitlich verschoben, was oft wohl auf eine seitliche Zahnlücke aus der Zeit des Zahnwechsels herstammt. Der Zischler wird jedenfalls gut daran tun, etwa noch bestehende Zahnlücken vom Zahnarzt ausfüllen zu lassen, doch ist dies nicht absolut nötig.

Jedenfalls wird er sich durch Selbstbeobachtung klar werden

müssen, nach welcher Seite hin seine Zunge bei seiner s=Bildung strebt. Bei allen Uebungen wird er nun anfangs darauf Bedacht nehmen müssen, die Zunge nach der entgegengesetzten Seite hin zu bringen. Lautes Lesen mit fixierter Zungenhaltung nach jener Seite wird den Zweck erfüllen. Man lasse sich nicht dadurch irre machen, daß infolge dieser Zungenfixierung die Aussprache undeutlich wird. Wir haben es ja hier mit einer Anfangsübung zu tun, welche den Zweck hat, der Zunge durch den Ausgleich zwischen Gewohnheitsstellung und Zwangsstellung die Mittellage abzunötigen. Da der Zischler in der Regel auch das d und t seitlich bildet, so wird er erst dann zur folgenden Uebung schreiten, wenn er die Fähigkeit erlangt, die Zunge gerade in die Mitte der Schneidezähne zu halten. (Abb. 19, 20, 21, 22.)

Man beginne nun damit, der Zunge einen festen t=Verschluß abzunötigen. Man nehme tief Atem, setze die Zunge richtig zum t ein und presse nun die Zungenspitze recht fest an, indem man gleichzeitig unter Zwangsdruck (Bauch= und Zwerchfellpresse) die Luft in der Mundhöhle komprimiert. Man halte diesen festen t=Verschluß ohne ihn zu öffnen möglichst lange an, lasse sich auch durch das Zwangsgefühl nicht beirren. Schließlich schnelle man unter gleichzeitiger Oeffnung der Kiefer die Zunge lebhaft von der Verschlußstelle ab. Die starke Explosion wird dann ein knallartiges Geräusch (etwa wie beim Oeffnen einer stark verpfropften Flasche) hervorrufen. Ein Kehlkopfton darf absolut nicht gebildet werden. Vor jedem einzelnen Verschluß nehme man neuerdings tief Atem. Da diese Uebung die Zunge wie die Bauchpresse stark anstrengt, so mache man dieselbe stets nur fünfmal und gönne sich dann eine Ruhepause. Man achte besonders darauf, daß die Zunge während des Verschlusses genau in der Achse der Mundhöhle stehe und auch beim Zurückschnellen so verbleibe.

Je nach dem Grade des Zischelns wird diese Uebung mit den Leseübungen 8—14 Tage lang, täglich mit Ruhepausen, 1—2 Stunden vorzunehmen sein. Hat man nun den richtigen t=Verschluß, die richtige Zungenstellung zur Fertigkeit gebracht, so wird man zu folgender Uebung schreiten.

> Indem man in oben angegebener Weise den t=Verschluß bildet, die Komprimierung der Luft unter Zwangsgefühl beibehält, löst man durch langsames Vorgehen und Senken der Zungenspitze, indem man aber beständig mit dem Zungenkörper

nach vorn drückt, den Verschluß. Auf diese Weise wird in dem Momente, wo sich ein Spalt bildet, der s=Laut zu Gehör treten, den nun der Uebende mit Festhalten dieser gewonnenen Stellung erhalten wird — immer unter Zwangsgefühl ohne Kehlkopfton.

Diese Uebung wird wiederholt vorgenommen, wobei das eigene Gehör des Lernenden ihn lehren wird, wenn das schönste und reinste s zu vernehmen ist. Hat er hierin eine gewisse Fertigkeit erlangt, so löse er nun den Verschluß, lasse aber den Luftstrom ohne Anwendung der Bauchpresse hindurchströmen.

Nach wiederholten Uebungen mit vorhergegangenem t=Verschluß, deren Dauer ebenfalls vom Grade des Zischelns abhängt, wird der Lernende zum Bewußtsein der s=Stellung gekommen sein, und er wird nun das s ohne vorhergehenden t=Laut einstellen, wobei er anfangs wieder mit, später ohne Bauchpresse üben wird. Er achte beständig darauf, daß die Zunge die Mittellage beibehält, und daß der in der Mitte ausströmende Luftstrom und Laut in der Mitte des Unterlippenrandes empfunden werden.

Erst wenn der Uebende unter starkem Zwangsgefühl das s fehlerlos zu bilden vermag, versuche er es, den Kehlkopfton mit dem s — das er dann mit geringem Luftdruck und geringerem Zungenwiderstand bildet — zu verbinden.

Später folgen die Uebungen.

Atem. s=Stellung: scharfes tonloses s.

1. s—a
s—e
s—i
s—o
s—u } usw. kombiniert mit allen Vokalen. Der s=Laut wird lange angehalten und dann unter einer Ausatmung nur ein Vokal angefügt.
2. a—s—a . . . . . kombiniert usw.
   Der Vokal mit leichtem Einsatz crescendiert, das s dauernd angehängt und zum decrescendierenden (abnehmenden) Vokal hinübergeleitet.
3. Atem. s=Stellung. Bildung des Blählautes, weiches stimmhaftes s mit der Kombination 1 und 2.
4. Unter einem Atem:
   ss—a (stimmlos) —sa (stimmhaft) usw.
5. a—ssa—asa usw.

Nach diesen Uebungen, die täglich und andauernd wiederholt

werden müssen, wird die Bildung des s dem Lernenden keine Schwierigkeiten mehr bereiten. Es kommt nun nur noch darauf an, ihm die praktische Anwendung zu eigen zu machen.

Der Lernende wähle sich nun ein bestimmtes Lesestück, unterstreiche sich in demselben jeden vorkommenden s-Laut (damit seine Aufmerksamkeit wachgerufen werde). Nun lese er die Lesestücke laut und langsam, wobei er jeden s-Laut scharf, stimmlos und andauernd bilde und spreche, z. B. der Satz:

Ich zählte zwanzig Jahre

würde so gesprochen werden müssen:

Ich ts . . . ählte ts . . . wants . . . ig Jahre

usw. usw.

Man achte darauf, anfangs stets mit vollem Atem zu lesen: deshalb wird der Atem, ohne Rücksicht auf die Interpunktion beliebig erneuert.

Bei diesen Leseübungen mit dem stimmlosen s wird die Zeitdauer des s-Lautes allmählich abgekürzt, das Tempo des Lesens allmählich beschleunigt.

Erst bei vorgeschrittener Fertigkeit schreite man zu der unterschiedlichen Bildung des stimmlosen ss und des stimmhaften s.

Die hier angegebene Methode wird bei einiger Selbstbeobachtung und bei großem Fleiße jeden Zischler von seinem Sprachfehler, oder besser gesagt, von seiner Sprechunart befreien.

Das fehlerhafte sch der Zischler wird sich nach Erlernung des reinen s von selbst abstellen, denn auch jenes ist meistens nur auf eine seitliche Zungenstellung zurückzuführen.

Atem, Bildung des t-Verschlusses, hierauf Veränderung der Zungenspitze unter gleichzeitiger Senkung des Zungenrückens und Zurückziehung des geballten Zungenkörpers. Auch wird hier das Gehör dem Lernenden die richtige Bildungsart lehren.

Die Uebungen ergaben sich nach den s-Uebungen von selbst.

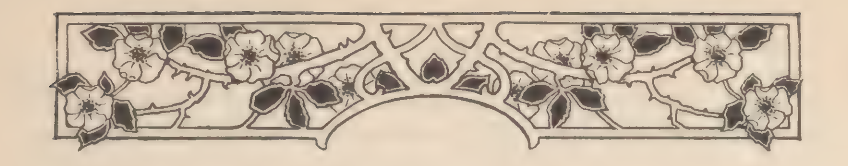
1) ssa — scha,
2) tssa — scha,
3) sa — scha usw.

Der Uebende mache sich klar, daß die vorgeschriebenen Uebungen der Stimme ebenso wie die Tanzübungen einen hohen praktischen Wert haben. Die Eleganz der Bewegungen im gewöhnlichen Leben wird gefördert und die Schönheit, Kraft und Klangfarbe der Stimme

bedeutet im Berufs- wie im Gesellschaftsleben eine ununterbrochene Kette von Erfolgen und Siegen über die mindergeschulten Mitbewerber.

Der Tanz zwingt uns zur Harmonie, er ist die Krone der Gymnastik. Die Sprache wie der Gesang sind Harmonie in Tönen. Wer sie beherrscht, der wirkt auf Auge und Ohr zugleich in angenehmster Weise durch den Rhythmus aller Bewegungen und die Musik der Sprache. Harmonie ist alles, sie gewinnt und bezaubert, sie verleiht alle Befriedigung, sie ist die „Erzieherin zur Schönheit" und „Schönheit" zugleich!





Die natürliche Pflege des Gesichtes.

Jeder Mensch kann schön werden, wenn er es will und mit den rechten Mitteln danach strebt: seine volle Eigentümlichkeit zu wahren und zu entwickeln.

Die ganze Verwaltung der Natur ist auf Ausdruck berechnet, — sagt Emerson — „der schwatzhafte Körper spricht alle Sprachen. Die Menschen sind wie Genfer Uhren mit kristallenen Gehäusen, durch welche man jede Bewegung wahrnimmt. Das Lebenselixier steigt in diesen schöngestalteten Behältern auf und ab und zeigt dem Neugierigen, wie es mit ihnen steht. Augen und Gesicht verraten, was die Seele vornimmt, wie alt sie ist, welche Ziele sie sich gesteckt hat; die Augen deuten das Alter des Geistes an, oder durch wieviel Formen er sich bereits emporgearbeitet hat. Es ist eine Verletzung des Eigentumsrechtes, wenn wir mit dem Hauche des Atems noch sagen, was die Augen nicht verfehlen, jedem auf der Straße Vorübergehenden zu entdecken". — Und so hat auch wohl Mirza Schaffy das richtige getroffen, wenn er sagt:

„In jedes Menschen Gesichte
Steht seine Geschichte,
Sein Hassen und Lieben
Deutlich geschrieben;
Sein innerstes Wesen,
Es tritt hier an's Licht —
Doch nicht jeder kann's lesen,
Verstehen jeder nicht"

Für den Physiognomiker, der ja meist auch zugleich Psychologe ist, oder doch sein sollte, ist jeder Mensch ein Buch und sein Gesicht Titelblatt und Inhaltsangabe zugleich. Keine Verstellungskunst vermag über das Innere dauernd zu täuschen, wenn auch bisweilen „des Buches Inhalt" der Titelangabe nicht zu entsprechen scheint. Wie sich der geübte Graphologe selbst durch eine geschickt verstellte

Handschrift nur selten täuschen läßt, so der erfahrene Physiognomiker nicht über das Aeußere. Wohl kann man seinen Gesichtsausdruck verstellen, aber das eigentliche Gesicht schaut zwischen dem erkünstelten Mienenspiel hervor, sichtbar allerdings nur für d e n, der zu lesen versteht.

„Jeder Mensch ist, wie es in Engels Mimik heißt, in gewissem Sinne Schauspieler, indem er sich selbst in seiner eigensten Wesenheit hervorzubringen und darzustellen hat, und es ihm in seiner Repräsentation stets darauf ankommen muß, sich in dem rechten Ton und Schick seiner Existenz nicht zu vergreifen und darum die geeignetsten und würdigsten Formen für sich zu finden. Die Darstellung der menschlichen Persönlichkeit beginnt daher von innen heraus und die charaktergemäßeste, ausdrucksvollste (und zugleich schönste) Gestalt wird die sein, welche sich aus ihren geistigen Momenten aufbaut, sich gewissermaßen als Blüte derselben geformt hat."

Entspricht danach der Ausdruck des Gesichtes dem Charakter, so läßt sich doch nicht leugnen, daß Karikaturen insofern möglich sind, als Bildungs- oder richtiger „Entwicklungsmängel" vorliegen. Diese lassen sich auch in späterer Zeit, d. h. selbst noch beim Erwachsenen bis zu einem gewissen Grade ausgleichen und beseitigen.

Ein schönes Gesicht soll nach unserer Anschauung ein nicht zu längliches, aber auch nicht zu kurzes, eiförmiges Oval aufweisen, die Stirn frei und gewölbt, die Augen sollen von einem leichten Bogen überschattet, weit und horizontal geschlitzt sein. Die Nase soll gerade, oder sanft gebogen, mäßig vorstehend, nicht platt und der Nasenrücken nicht eingesunken sein. Die Wangen sollen in sanfter Erhöhung die zwischen dem Backenknochen und dem Unterkiefer vorhandene Höhlung angenehm ausgleichen, der Mund soll mit der ein wenig überstehenden Oberlippe eine sanfte Wellenlinie bilden, auch gewulstet sein und beim Sprechen gewinnen. Das Kinn soll oval sein und soweit vorstehen, daß es mit der Oberlippe eine senkrechte Linie bildet. Das Ohr soll nicht groß und abstehend und der Stand der Schneidezähne kein schräger sein. (Schulz.) Leider kann aber kein Mensch diese Vorzüge sich selber geben, denn die Bildung des Kopfes und der Gesichtszüge beginnt bereits in einer Zeit, da der Eigentümer von der Notwendigkeit und Möglichkeit einer Pflege seines Aeußeren noch keine Ahnung hat. Uebrigens spielt bekanntlich die Vererbung eine nicht geringe Rolle. Man kann auch hinsichtlich des Aeußeren gar nicht vorsichtig genug

sein in der Wahl seiner Eltern. Mit aller Berechtigung fordert in dieser Hinsicht Dr. Schreber in seiner Erziehung zur Schönheit, daß es als Grundsatz festgehalten werden müßte, in jeder zu schließenden Ehe mindestens bei einem der beiden Gatten eine tadelfreie, die Mängel des anderen Teiles deckende und verbessernde Konstitution zu wünschen. Sicherlich würden dadurch wenigstens grobe Mißgriffe und somit unendlich viel angeborenes Unglück verhütet werden. — Auf unseren Universitäten und landwirtschaftlichen Lehranstalten werden die Ergebnisse der betreffenden wissenschaftlichen Forschungen zur Förderung des bestmöglichen Gedeihens und der stufenweisen Veredelung aller Gattungen von Nutzpflanzen und Nutztieren mit löblichem Eifer gesammelt, benutzt, als selbständige Fachstudien systematisch gelehrt und so immer mehr verbreitet; — wie aber das physische und moralische Gedeihen und die Veredelung der Menschennatur von Generation zu Generation zu fördern sei, das überläßt man größtenteils dem nichtgeschulten Privatgutdünken und dem gedanken- und regellosen Spiele des Lebens! Gerade der, dem allgemeinsten menschlichen Interesse zunächst liegenden, allerunentbehrlichsten Kunst, der Menschenbildung fehlt die wissenschaftliche und systematische Grundlage! Sollte denn der Mensch den Menschen, sein eigenes Geschlecht, nicht derselben Sorgfalt, nicht desselben Studiums für wert halten, wie das der Pflanzen und Tiere?? — Des Menschen, welcher nicht nur in geistiger, sondern auch in physischer Hinsicht an Vervollkommnungsfähigkeit alle anderen Geschöpfe überragt?!! —

Allerdings kommen neben der Vererbung noch andere Momente in Betracht. Die eigentliche Wirkung der Vererbung aber wird erst festgestellt durch die Macht der äußeren Verhältnisse und die Besonderheiten im Einfluß dieser letzteren. Ein Mensch, der Sprößling höchst veredelter Erzeuger, die besten Anlagen von Geburt aus besitzend, verkommt und entwickelt sich rückschreitend, verliert das bestimmte Gepräge seiner Art, wenn Hunger, Elend, Schmach, Erniedrigung von Kindesbeinen an ihn begleiten, die Wohltat guter Erziehung ihm nicht zuteil wird und übermäßige Arbeit seinen Körper aufreibt, seiner Seele Kraft vernichtet. — Umgekehrt vermag ein Mensch mit wenig in Betracht kommenden Anlagen unter günstigen äußeren Umständen und sorgfältiger Erziehung zu schärferer Ausbildung seiner Persönlichkeit zu gelangen, und sodann Nachkommen zu erzeugen, die unter halbwegs guten Lebensbedingungen ausgesprochene Persönlichkeiten

werden. In diesem Falle kommen Vererbung und Lebensverhältnisse so ziemlich gleichmäßig zur Wirkung, nur nicht gleichzeitig, sondern aufeinander folgend. (Reich.)

Wenn wir nun auch unsre Bildung wenigstens in den ersten Jahren unseres Seins nicht zu beeinflussen vermögen, sondern dies unseren Erzeugern und Erziehern überlassen müssen, so können wir doch immerhin manches nachholen. Allerdings hätte es keinen Zweck, hier ähnliche Anleitungen zu geben, wie der gute alte Siede*) im Jahre 1791, der da einfach rief: „Schaffen Sie sich Gemälde an, die den Ausdruck des sanften, liebevollen, empfehlenden und anreizenden haben und versuchen Sie danach, vorzüglich des Morgens, Ihre Züge: ahmen Sie unverdrossen nach und ihr Gesicht wird die Züge nach und nach bekommen, die Sie in jenen mit Wärme liebten, mit Inbrunst sich selbst wünschten. Lernen Sie vom Maler und Bildhauer, wie der das erhabene, freundliche, sanfte, denkende Auge stellt, und drehen Sie oft in der Einsamkeit Ihr Auge nach diesen Regeln."

Es mag ununtersucht bleiben, ob die Wirkung in jedem Falle eintritt, aber es würde nur geschehen können auf Kosten der Natürlichkeit. „Schöne Gesichter schneiden lernen" sollte kein Mensch Die Bildung des Antlitzes beruht weniger auf der Aneignung neuer gefälliger Formen, als vielmehr auf der Abgewöhnung der dasselbe entstellenden häßlichen Gewohnheiten.

Die freie Stirn ist eine Zierde des Gesichtes; Runzeln und Falten trüben ihre Schönheit. Deshalb sollten wir es vermeiden, die Stirn bei jeder Verstimmung finster zu halten, und mehr noch durch Emporziehen der Augenbrauen Sorgenfalten hervorzurufen. Wo dieser Rat zu spät kommt wird durch täglich mehrmals wiederholte Streichungen mit den Fingerspitzen von der Stirnmitte nach den Schläfen hin eine befriedigende Glättung erzielt werden können. Am besten wird diese Stirnmassage täglich dreimal je vier bis fünf Minuten lang vorgenommen.

Die Pflege und Entwicklung der Augen ist eine in Deutschland leider noch fast unbekannte Kunst. Daß es eine Hygiene des Auges gibt, durch die nicht allein die Schönheit und Ausdrucksfähigkeit dieser Gesichtszierden, sondern auch die Sehkraft erhalten und gekräftigt werden kann, wissen bisher nur wenige. Die Brille und der Klemmer

*) J. C. Siede: Handbuch für die äußere Bildung oder Regeln des Anstandes, des Reizes, der Grazie und der feinen guten Lebensart. Berlin 1791.

sind gewiß recht wertvolle Errungenschaften, aber sie sind und bleiben doch nur Augenkrücken.

An tägliche Waschung der Augen in 20° R. reinem Wasser ohne Seifenzusatz und an ein kurzes Augenbad sollten schon die Kinder gewöhnt werden; jedenfalls aber dürfte diese einfachste hygienische Regel niemand außer acht lassen, in dessen Familie Augenschwäche und Augenleiden heimisch sind.

Zu den Augenbädern verwendet man ein Augenbadeglas oder Likörglas. Das geschlossene Auge wird fest an den Rand des gefüllten Gläschen gedrückt und mehrmals geöffnet. Das Wasser sollte ohne gegenteilige ärztliche Verordnung niemals kälter sein als 18° R.

Ferner ist bei tiefliegenden Augen auch sanfte Augenmassage vorzunehmen. Sanfte Streichungen der geschlossenen Lider vom Nasenwinkel nach den Schläfen hin und milde Vibration (Erschütterung) des Auges ist ausreichend. Die Anwendung soll 1—2 Minuten lang fortgesetzt werden.

Von hohem Wert aber ist das Augenturnen und die Augengymnastik. Ein Laie, der deutsche Offizier, Hauptmann Karl von Ziegler, hat zuerst auf die Wichtigkeit des Augenturnens aufmerksam gemacht. Danach soll der Turnlehrer mit dem Zeichenlehrer Rücksprache nehmen und das Augenturnen dem Gang des Zeichenunterrichts anpassen. Ferner sollte auf dem Schulhofe die Entfernung von 50 m oder, wo dies wegen des Raumes nicht möglich ist, von 25 m abgesteckt sein. Dadurch wird zweierlei erreicht; einmal prägt sich dem Auge die Entfernung durch die tägliche Beobachtung fest ein, sodann kann der Schüler angehalten werden, diese Entfernung abzuschreiten, um sich darüber klar zu sein, wie viel Schritte er zur Zurücklegung von 100 m nötig hat. Eine Uebung anderer Art, die zugleich eine Beurteilung des Sehvermögens der Schüler gestattet, ist der Hinweis auf nicht sehr ins Auge fallende Gegenstände, etwa auf eine Wetterfahne oder einen kleinen Schornstein in der Ferne. Diese Uebung hat den Vorzug, daß der oberflächliche Schüler genauer sehen lernt und der Kurzsichtige auf die Fehler seines Auges aufmerksam wird. Den Grad der Kurzsichtigkeit kann der Turnlehrer leicht und ohne sonstige Hilfsmittel mit der von Prof. Dr. H. Cohn entworfenen „Tabelle zur Prüfung der Sehschärfe" feststellen. Eine gute Uebung, die Kinder zur Aufmerksamkeit zu erziehen, ist das plötzliche Erscheinen- und

schnell Verschwindenlassen von Gegenständen, die der Schüler alsdann zu beschreiben hat (Abbildungen von Tieren, Buchstaben, Zahlen usw.). Durch die Schnelligkeit, mit der die Gegenstände auftreten und wieder verschwinden, wird die Aufmerksamkeit der Schüler geweckt und das Auge an das schnelle Aufnehmen der Gegenstände gewöhnt. Das beste Mittel zur Schulung und Uebung des Auges sind Spaziergänge. Den Hauptwert wird der Lehrer auf die Orientierung im Gelände legen und diesen Sinn bei der Jugend zu wecken suchen. Die Schüler werden mit den Himmelsrichtungen bekannt gemacht und darüber belehrt, wie man sich bei bedecktem Himmel auch ohne Kompaß orien-



Abbild. 24 Augenturnen Uebung 2.

tieren kann. Kirchtürme liegen nach Westen. Moos an alten Bäumen und einzelstehenden Steinen an der Nordseite. Ein Baumstamm hat in der Richtung nach Süden die breitesten, nach Norden die schmalsten Jahresringe. Schließlich können Entfernungen bis zu 600 m geschätzt und von einigen Kindern abgeschritten werden. Diese Uebungen interessieren die Jugend in hohem Maße, so daß sie sich später auch aus eigenem Antrieb auf Spaziergängen mit dem Entfernungsschätzen beschäftigt. Sie fördern den Orientierungssinn und tragen dazu bei, daß die Schüler mit offenen Augen die Wunder der Natur beobachten lernen.

Augengymnastik, wie ich solche mit Erfolg angewendet und empfohlen habe, wird rationell in der Weise betrieben, daß die Augen

geschlossen, voll geöffnet und geradeaus gerichtet werden. (Uebung 1.)
Darauf folgt Augenschluß und

Uebung 2. Die geöffneten Augen werden soweit als möglich nach links gerichtet.

Uebung 3. Die geöffneten Augen werden soweit als möglich nach rechts gerichtet.

Uebung 4. Die geöffneten Augen werden geradeaus gerichtet.

Uebung 5. Die geöffneten Augen werden nach oben gerichtet.

Uebung 6. Die geöffneten Augen werden nach unten gerichtet.

Uebung 7. Die geöffneten Augen werden geradeaus gerichtet.



Abbild. 23. Augenturnen Uebung 3.

Uebung 8. Die geöffneten Augen werden soweit als möglich nach links oben gerichtet.

Uebung 9. Die geöffneten Augen werden soweit als möglich nach rechts oben gerichtet.

Uebung 10. Die geöffneten Augen werden geradeaus gerichtet.

Uebung 11. Die geschlossenen Augen werden von rechts nach links und von links nach rechts gerollt, 6—8 mal.

Uebung 12. Die gleiche Uebung wird mit geöffneten Augen wiederholt

Nach jeder Uebung werden die Augen geschlossen, der Uebende zählt im Geiste langsam 1—2—3 und nun erst folgt die nächste Uebung.

Der Kopf dreht sich nicht mit nach der Blickrichtung, bleibt

vielmehr unbeweglich. Unsere Abbildungen*) 23 und 24 deuten die Kopf- und Augenrichtung an.

Die Augengymnastik kann am Schreibtisch, bei der Arbeit im Sitzen und im Liegen vorgenommen werden, die Wirkung bleibt bei regelmäßiger Durchführung nicht aus. Die Krähenfüße vermindern sich und verschwinden oft gänzlich, das Auge wird lebhaft und bekommt einen schönen Glanz. Starre, stechende Augen werden sprechend und ausdrucksvoll, gerötete Lider nehmen ihre natürliche Farbe an und tiefliegende Augen verändern ihre Lage in günstiger Weise.

Die Uebungen sind einfach, aber erprobt und haben sich als außerordentlich wirksam erwiesen.

Nicht weniger wichtig für den Ausdruck des Gesichtes ist die Bildung der Nase. Die Entwicklung der verschiedenen Formen der Nase, die Modellierung derselben ist, wie Professor Roßbach in seinen „Vorlesungen über Nasenkrankheiten" auseinandersetzt, abhängig von der Tätigkeit der Nasenmuskeln. Die Stumpfnase oder in die Höhe gerichtete Nase beruht nach ihm offenbar auf einer angeborenen oder durch Mangel an Gebrauch bedingten Schwäche der die Nasenöffnung verengenden und die Nase streckenden Muskulatur. „Der Ausdruck energischen Wollens und Trotzes wird hingegen, wie man leicht beobachten kann, durch tonische Kontraktion einer größeren Anzahl von Muskeln des Kopfes und des Gesichtes bewirkt. Die Zähne werden durch die Tätigkeit der Kiefermuskeln fest aufeinandergepreßt, der Mund wird fest geschlossen, die Nase selbst aber durch die erwähnten Muskeln herabgezogen und konvexer gekrümmt, die Nüstern werden eckiger, die Augenbraunen zusammengezogen und die Stirn in Falten gelegt. Kommen derartige tonische Kontraktionen infolge psychischer Vorgänge häufiger vor, so werden natürlich die betreffenden Muskeln, wie alle stark angestrengten Körpermuskeln, sich mächtiger entwickeln und einen erhöhten Tonus behalten, also wird das Gesicht auch in scheinbarer Ruhe ausdrucksvoller werden."

„So geben seelische Vorgänge im Menschen", — sagt Roßbach, —

*) Die beiden Abbild. sind dem populären Prachtwerke des Autors „Kraft, Gesundheit, Jugendblüte" entnommen. Dasselbe ist zum Preise von 6 Mk. — auch in 12 Heften à 50 Pf. — von der Geschäftsstelle des Naturarzt zu beziehen. Es enthält 42 Kunstdrucktafeln, 3 Kunstbeilagen und ca. 300 Text-Illustrationen sowie ein zerlegbares Modell des menschlichen Körpers.

„das Erwachen schlummernder Leidenschaften, der Nase allmählich eine edlere Modellierung. Stumpfe und in die Höhe gerichtete Nasen werden umgekehrt eine immer ausdruckslosere Form annehmen, wenn ihre Inhaber nicht oft von Gedanken gequält, von Leidenschaften heimgesucht werden. Insofern ist in der Tat aus dem Aeußeren des Menschen ein Schluß auf seine innere seelische Beschaffenheit zu ziehen."

„Eine fein gezeichnete, edle Nase kann dem Menschen angeboren sein: seine Vorfahren können sie auf ihn vererbt haben, indem sie selbst durch ihre Geisteskraft, sowie durch ihre Leidenschaften eine immer bessere Modellierung der Nase fertig brachten. Aber es kann auch eine von Natur plumpere Nase durch die geistige Zucht schon in einem Menschenalter veredelt werden. Daher unterscheiden sich auch stets die geistig regsameren Städter durch ihre feineren Züge und namentlich ihre edleren Nasen von den gröberen der Bauern. Dabei wird natürlich eine durch die energische Muskelbetätigung als Ausdruck geistiger Zustände besser modellierte Nase sich anders gestalten, je nach dem angeborenen Bau der Nase."

Am schwersten zu korrigieren ist der bekannte Schiefstand der Nase. Er wird durch wiederholten Druck in den ersten Lebensjahren — Schlafen der Kinder mit in die Kissen gedrücktem, oder an die Schultern ihrer Trägerinnen gepreßtem Gesicht — eingeleitet und durch Reinigen mit stets derselben Hand, meist der rechten, weiter entwickelt. Mögen Leute mit stark schiefstehenden Nasen einmal darauf achten und sie werden sich davon überzeugen, daß nach links stehende Nasen stets mit der linken, nach rechts stehende dagegen mit der rechten Hand geschneuzt und dabei mit den Fingern herübergedrückt werden.

Der Schiefstand der Nase ist so allgemein, daß der bekannte Professor Herm. W e l k e r, Direktor des anatomischen Instituts zu Halle a. S., sogar eine kleine Schrift: „Die Asymmetrien der Nase", darüber verfaßt hat. Professor Welker teilt darin die schiefen Nasen nicht nur in hergebrachter Weise in rechts- und linksgebogene ein, sondern trennt dieselben 1. in „skoliotische Nasen", das sind solche, deren knorpeliger Teil nach der entgegengesetzten Seite abweicht als der Nasenrücken, so daß die Schiefheit des letzteren durch die Schiefstellung der Nasenspitze einigermaßen kompensiert wird, und 2. in toto nach ein und derselben Seite abweichende Nasen. Danach hatten

u. a. skoliotische Nasen mit nach rechts gerichteter Spitze: Nikolaus, Kaiser von Rußland, Cromwell, Graf Harrach, General Custina, C. M. von Weber, Talleyrand, Ludwig Devrient und Mirabeau. In toto nach rechts abweichende Nasen: Karl August von Weimar, Dante, Murat, C. G. Carus, dessen Sohn Wolfgang Carus und eine Tochter des ersteren, Voltaire, General von Radowitz, Franklin, Pitt und Robespierre. Skoliotische Nasen mit nach links gerichteter Spitze hatten u. a.: Friedrich der Große, Minister von Könneritz, Prinzessin Wasa, Felix Mendelssohn-Bartholdy, Luther, Ludwig Tieck, Fürst Felix Lichnowski und Lorenzo dei Medici. In toto nach links abweichende Nasen: Fürst M. S. Radziwill, Fox, Professor Eichstedt, Wilhelm von Humboldt, Canova und Thorwaldsen. Die Schiefstellung der Nase nach der rechten Seite ist vorherrschend, weil ja die meisten Menschen rechtshändig sind und mit dieser Hand die Reinigung des Vorsprunges bewirken. Allerdings finden wir auch die nach links gerichteten Nasen in großer Zahl, einmal weil sie schon in der Kindheit nach dieser Seite hingedrückt wurden, dann aber auch weil viele Rechtshändige doch die Gewohnheit haben, die Nasenreinigung mit der linken Hand zu bewirken.

Uebrigens kommen noch andere Momente in Betracht. So machte Dr. Klencke darauf aufmerksam, daß eine Nase, welche oft vom Schnupfen befallen wird, allmählich ihre Form verändert, jedesmal aber zum Nachteile; war sie schlank, so wird sie gedunsen, war sie mehr kurz und voll, so wird sie knollig, schwammig oder kolbig: die Nasenflügel verdicken sich und die Ränder werden rauh, schilfernd uneben, oft rötlich oder feucht. Der oft wiederkehrende Schnupfen lockert und verdickt die Schleimhaut, erhält sie in einem kongestiven Zustande und dieser überträgt sich leicht in die äußere Bekleidung des Nasenknorpels, das Zellengewebe und die Haut. Dr. Klencke erwähnt noch, daß auch andauernde Verdauungsstörung die Schleimhaut der Nase zu katarrhalischer Affektion geneigt mache, und daß es nicht nur gastrische Kehlkopf-, sondern auch gastrische Nasenkatarrhe gibt. Daß die Diät auf die Form und das Ansehen der Nase einen ganz bestimmten Einfluß hat, ist eine bekannte Tatsache. Wir erinnern nur an die roten Nasen der Weinliebhaber, der Schlemmer, die ihre Nase oft in eine bläuliche Traube oder wässerige, mißfarbige Gurke metamorphosieren. Scharfe, gewürzhafte Speisen affizieren gleichfalls gern die Nase und bringen sie in einen halbentzündlichen Zustand,

der die Struktur der Haut verändert und zu Erweiterung der Gefäße Veranlassung gibt.

Täglich fortgesetzte milde Massage — von der Nasenwurzel nach dem Munde zu, sanftes Drücken schiefstehender Nasen nach der entgegengesetzten Seite, tägliche Gesichtsbäder und Nasenbäder (mit einem Nasenbadeglas oder in einer Waschschüssel) werden der Nase nach einigen Monaten schon eine edlere Form zu geben vermögen. Selbstverständlich ist Nasenatmung unerläßlich und sollen Mundatmer nachts das Kinn mit Hilfe einer Binde heben, um Mundschluß herbeizuführen. Allerdings ist vorher festzustellen, ob die Nase auch wirklich frei durchlässig für die Atmung ist. Durch die nächtliche Mundatmung leidet nicht nur die Nasenform, sondern auch die Mundbildung.

Die ästhetische Wirkung des Mundes ist von allergrößter Bedeutung. Ein Mensch mit häßlicher Mundbildung kann nicht schön und der Umgang mit ihm nicht angenehm für den ästhetisch Gebildeten sein, wenn nicht wenigstens durch kosmetische Erziehung erlangte edle, harmonische Bewegungen der Lippen die Häßlichkeit vergessen machen. Die schönste Form des Mundes kann augenblicklich unschön, sogar widerwärtig werden, wenn er sich bewegt, lächelt, spricht, ein Gefühl oder einen Gedanken durch die Gebärde ausdrückt. Der Mund ist eben seiner beweglichen Muskulatur und mannigfaltigen Ausdrucksfähigkeit wegen das vorzüglichste mimische Organ des menschlichen Angesichts. Andererseits kann aber ein weniger vollendet gebildeter Mund sich zu wirkungsreichstem Liebreiz verklären, wenn er sich edel und angemessen bewegt. Aber wie wenige Erzieher denken an eine kosmetische Ausbildung der Mundbewegung; und wie viele Menschen sehen wir, die weder für ihre eigene, noch für fremde Vernachlässigung der mimischen Mundaktion ein Wahrnehmungsvermögen haben. Wer erinnert sich nicht der Fälle, wo ein in Ruhe schön geformter und mit der Rose des frischen Lebens geschmückter Mund uns plötzlich unschön, verzerrt, entstellt erscheint, sobald er lacht, spricht, ißt, Freude oder Schmerz, Neigung oder Abneigung, Stolz oder Mitleid kundgeben will! Es kann der Welt der Schönheit nicht eindringlich genug zum Bewußtsein gebracht werden, daß Schönheit und Anmut nicht allein in der Form, sondern vorzüglich auch in der Bewegung, in der Art, wie die Form lebendig verändert und zum Ausdrucke gebracht wird, wesentlich begründet sind.

Man halte 1. auf die größte Sauberkeit des Mundes (einschließlich der Zunge und der Zähne natürlich), spüle den Mund nicht nur des Morgens und nach jeder Mahlzeit mit Wasser, sondern reinige auch besonders die Lippen. Das letztere kann selbst in der Zwischenzeit durch leichtes Abreiben mit dem Taschentuche geschehen, denn durch die beim Sprechen und Atmen auf den Lippen stets erhaltene Feuchtigkeit sind die zur Aufnahme der in der Luft vorhandenen Staubteilchen sehr empfänglich; — dies Verfahren der wiederholten Reinigung hat zugleich den Vorteil, etwa zu blassen Lippen größere Frische zu verleihen. Sauberhaltung des Mundes und der Lippen wird auch die so entstellenden „Faulecken" verhindern. — 2. Suche man dem Munde in ruhigem Zustande eine gefällige, leicht geschlossene, weder gekniffene, noch „ausgelegte" Haltung zu geben. Man kann diese normale Mundhaltung gewissermaßen durch das Gefühl erkennen, wenn man sich in möglichst angenehmer, heiterer Stimmung befindet, oder wenn man in anregender, heiterer Unterhaltung den Mund soeben geschlossen hat. Ganz entschieden aber vermeide man es, etwa vor den Spiegel zu treten, um eine „angenehme" Mundhaltung einzustudieren; es würde dann immer etwas Geziertes herauskommen. Will man dennoch den Spiegel als Kritiker zu Hilfe nehmen, dann schaue man in Momenten hinein, in denen man sicher ist, die eben beschriebene Mundhaltung schon unwillkürlich angenommen zu haben, sei aber auch dann noch auf der Hut, um nicht in Affektion und Ziererei zu verfallen. — Was 3. die Bewegungen des Mundes betrifft, so dürfen dieselben sowohl beim Sprechen, Lachen, Essen usw. niemals übertrieben sein, oder zu hastig und stark ausgeführt werden; namentlich kleidet dies Damen schlecht, zumal, wenn sie beim heftigen Lachen noch schreiende oder kreischende Töne ausstoßen. Es sei aber auch zugleich vor einer zu großen Beschränkung der Mundbewegung, namentlich beim Lachen, gewarnt und besonders dann, wenn es die Gelegenheit mit sich bringt, einmal von ganzem Herzen zu lachen, was immer mit der vollen ungehinderten Breite des Mundes geschehen kann, wobei eine jugendliche Schöne zugleich Gelegenheit findet, ihre vollständige Garnitur herrlicher Zähne zu zeigen.

Zahnpflege ist eine der ersten Bedingungen rationeller Gesichtspflege. Nicht einmal am Tage, sondern nach jeder Mahlzeit ist sorgfältige Mundspülung und Zahnreinigung notwendig. Am

besten geeignet ist hierzu die von Professor Dr. med. Witzel konstruierte Kosmodontzahnbürste, da dieselbe eine Reinigung aller Zahnzwischenräume und auch der Molaren in geradezu idealer Weise ermöglicht.

Abstehende Ohren lassen sich durch entsprechende nachts anzulegende Bandagen in verhältnismäßig kurzer Zeit zurückgewöhnen. Bei großer Härte der Ohren kommt ein eigens dazu konstruierter federnder Bügel erfolgreich zur Anwendung.

Augenblinzeln wird einerseits durch Augenmassage, weiter durch anhaltendes Pfeifen beseitigt. Es ist nämlich Tatsache, daß Augenblinzeln geradezu unmöglich ist, so lange die Lippen zum Pfeifen gespitzt sind.

Erröten zur Unzeit ist merkwürdigerweise durch regelmäßige Tiefatmung, sogenannte Zwerchfellatmung (siehe Kap. 7, Seite 84) ziemlich leicht zu beseitigen. Wer an rationelle Tiefatmung gewöhnt ist, wird nicht so leicht erröten wie der Flachatmer.

Rote Wangen erzielt man durch reichlichen Schlaf vor Mitternacht und Mäßigkeit im Essen.

Die häßlichen Mundfalten, die dem Gesicht einen verbitterten Ausdruck geben und dasselbe zugleich älter erscheinen lassen, werden am besten durch täglich zweimal wiederholte Waschungen mit kaltem Wasser unter starker Reibung der betreffenden Partie beseitigt. Sodann hat eine 5 Minuten lang fortgesetzte sanfte Ausstreichung (Massage) der Falten ihrem Längsverlaufe nach stattzufinden. Die Behandlung ist mindestens zwei bis drei Monate lang fortzusetzen.

Faulecken in den Mundwinkeln sind eine Folge der Unsauberkeit. Reinigung des Mundes und der Lippen nach jeder Mahlzeit, mit reinem Wasser ohne Seife und der Gebrauch nur sauberer Trinkgefäße beseitigen die häßliche Erscheinung und verhindern deren Wiederkehr.

Gerötete Nasen sind da wo nicht etwa der Alkohol sie hervorrief, entweder auf die Wirkung des Schleiertragens oder auf Zirkulationsstörungen durch zu enges Schnüren (Korsett usw.) zurückzuführen: auch Darmträgheit darf als Ursache angesprochen werden. Die ursächlichen Störungen sind zunächst zu beseitigen, ableitende Sitzbäder, kühle Fußbäder, nächtliche Wadenpackungen sind ebenso wie Massage des Halses, Rückens und der Arme vorzunehmen. Ferner ist Gesichtsmassage täglich auszuführen. Oertliche Behandlung ohne gleichzeitige Allgemeinbehandlung bleibt wirkungslos.

Gesichtsmassage überall da, wo welke Stellen oder Falten sich zeigen, ist das beste und empfehlenswerteste Schönheitsmittel.

Haupthaar und Bart bedürfen bei jedem Kulturmenschen sorgsamer Pflege. Die Angst vor den Kopfschuppen ist nicht immer begründet und ich sah in sehr vielen Fällen Haarverlust als Folge von Versuchen, die Schuppen mit allen möglichen scharfen Stoffen (Bay-Rum usw.) zu beseitigen. Auch die tägliche Waschung des Kopfes mit Wasser und Seife ist zu widerraten, wenn nicht sofort in sorgfältigster Weise das Haar wieder getrocknet werden kann. Das Haar ist hygroskopisch und übermäßiger Wassergehalt hindert seine Entwicklung. Eine allwöchentlich zwei- bis dreimal zu vollziehende Waschung der Kopfhaut mit einem milden Haarwasser ist vollständig ausreichend. Ich wasche den Haarboden dreimal wöchentlich mit Javol und habe starkes dichtes Haar ungeachtet stärkster Schuppenbildung.*) Aber Licht und Luft verlangen die Haare, wenn sie gedeihen sollen!

*) Mir ist ein Vorwurf daraus gemacht worden, daß ich angeblich chemische Präparate zur Haar- und Mundpflege anwende und empfehle. Nun, ich bin eben bei aller Liebe und Verehrung des Naturgemäßen doch Kulturmensch. Mir gefällt es nicht, daß die „Reklame-Naturmenschen" als Kamm ihre 5 ungewaschenen Finger und als Zahnbürste eine Brotrinde brauchen und empfehlen. Solche Gepflogenheiten drücken der so edlen und schönen Naturheilbewegung den Stempel des Lächerlichen auf. Wir wollen der Natur treu bleiben, aber auf die Kulturerrungenschaften nicht verzichten, die uns das Leben und den Verkehr mit unsern Mitmenschen erleichtern und verschönern helfen. Das Leben inmitten der Kultur und ihrer Errungenschaften — wir mögen sie gut oder schlecht nennen — zwingt uns zu Konzessionen. Der unbekleidet und von roher Kost lebende Naturmensch konnte auf den Gebrauch der Seife ebenso verzichten wie auf den Luxus der Zahnbürste und des Mundwassers. Wir leben bekleidet und unsere Haut ist ruß- und rauchgeschwängerter Luft sowie Industriestaubgemischen ausgesetzt — wer wollte da der Seife zu ihrer Reinigung entbehren? Unsere Zähne sind durch gekochte und gemischte Speisen Verunreinigungen ausgesetzt, die mit Mundspülungen nicht beseitigt werden können. Wir Männer tragen Hüte, die Frauen Zöpfe, die den Luftzutritt zum Haarboden erschweren. Was die Luft und die Sonne beim Naturmenschen besorgte, müssen wir Kulturmenschen wohl oder übel durch künstliche Mittel ersetzen. Ich selbst und mit mir die Mehrzahl der „naturgemäß Denkenden" bediene mich der guten Industrie-Erzeugnisse aus hygienischen und ästhetischen Gründen und halte es für eine Ehrenpflicht, das zu empfehlen, was ich für gut halte. Nur das Schädliche sollen wir bekämpfen. Was uns die Chemie Gutes bringt, wollen wir dankbar anerkennen und benutzen. Nicht Entsagung sollen wir predigen, sondern Genuß! Genuß alles dessen, was das Leben verschönt ohne es zu verkürzen und unsere Spannkraft herabzusetzen. R. G.

— Ferner ist tägliches Durchkämmen der Haare und Befreiung derselben ebenso wie des Haarbodens von dem anhaftenden Staube unerläßlich. Pomaden sollte man nicht brauchen, überhaupt jedes Einfetten des Haares vermeiden, da im fettreichen Haar der Staub um so leichter haftet. Kämmen, Bürsten und Waschungen der Kopfhaut mit leicht verdampfendem aber nicht alkoholreichem Haarwasser, das ist m. E. die beste und einfachste Haarpflege. Haarwuchs- und Haarfärbemittel sind — Haar-Schwindelmittel. Wer seine Haare färbt, **färbt seinen Charakter!**

Daß tägliches Frottieren des Gesichtes, bei schlechtem Teint auch gelegentliche Abreibungen mit Bimsstein oder mit Seesand, ferner Gesichtsdampfbäder sowie Gesichtsmassage jugendliche Frische bewahren helfen, darf als bekannt vorausgesetzt werden. Ein durchgreifender Erfolg aber ist nur zu erzielen, wenn zugleich der gesamte Körper entsprechend gepflegt und alle Organe geübt werden. Denn ebensowenig, wie man bei sorgsamster Pflege eine Blumenblüte erhalten kann, wenn nicht zugleich die Pflanze selbst entsprechend genährt und gepflegt wird, ebensowenig kann man erfolgreich Gesichtspflege ohne gleichzeitige Körperpflege treiben. Das Gesicht ist nun einmal der **Seele und des Leibes Spiegel,** und

„Sein innerstes Wesen
Es tritt hier an's Licht —
Doch nicht jeder kann's lesen,
Versteh'n jeder nicht.“ —





Das kombinierte System und seine Anwendung.

> Denn die Natur ist aller Meister Meister,
> Sie zeigt uns erst den Geist der Geister'

Soll ein gymnastisches System Verbreitung finden, soll es Gemeingut aller hygienisch Fortgeschrittenen werden, so muß es einfach und leicht ausführbar, auch nicht übermäßig zeitraubend sein. Da die Natur mit den einfachsten Mitteln zu arbeiten pflegt, durchblätterte ich ihr aufgeschlagenes Weltenbuch, d. h. ich beobachtete mich und andere, Gesunde und Kranke. Und ich fand was ich suchte.

Die Beobachtung Neugeborener, von denen ein älterer Dichter sagt „Weinen ist ihr erstes Lebenszeichen, Klageton ihr erster Gruß", erinnerte mich an das Verhalten derer, die aus erquickendem Schlafe erwachen. Während beim Einschlafen die Muskeln erschlaffen, Herzschlag und Blutkreislauf sich verlangsamen, ist beim Erwachen das Gegenteil der Fall. Die Innervation wird lebhafter, die Lebensspannung hebt sich allmählich, der Schlaf hört auf Bedürfnis zu sein, und der erste eindringende Lichtstrahl des lachenden Morgens kann hinreichen uns zu erwecken, womit dann sogleich wieder das Selbstbewußtsein eintritt und ein neuer Kreislauf des Lebens beginnt.

Nun tritt zunächst das Bedürfnis ein, den Körper zu dehnen und zu recken, darauf fordern Lungen und Kehlkopf ihr Recht, indem sie uns meist unter lautem Gähnen zu tiefer Einatmung und kurzer Ausatmung veranlassen.

Hier handelt es sich m. E. um *instinktive* Gymnastik, deren Ausübung allerdings den meisten Kulturmenschen durch die „Erziehung" verboten wird. Man sehe und höre aber nur einmal das Erwachen eines gesunden Arbeiters oder eines urwüchsigen Bauern-

knechtes, der am schattigen Waldrande sein erquickendes Schläfchen machte. Der reckt und streckt sich unter lautem Gähnen, zieht „alle Viere" an den Körper, um sie sofort wieder weit von sich zu strecken und gähnt dabei die ganze Tonleiter hinauf und hinunter. Ist diese „Unart", dies „ungeschlachte Wesen", wie Knigge es nennen würde, nicht aber höchste Natürlichkeit?

Schon das laute Gähnen an und für sich möchte ich nicht so absprechend behandelt wissen. Hervorragende Physiologen wie Valentin, Purkinjé und Longet haben den Gähnakt bereits geschildert, ohne jedoch seine tiefe Bedeutung zu erkennen und erst O. Nägeli blieb es vorbehalten, den therapeutischen Wert des Gähnens nachzuweisen. Und die Erforschung des Gähnaktes durch Nägeli gibt uns wertvolle Winke für gymnastische Uebungen und deren Ausführung. Langsam öffnet sich der Unterkiefer während einer tiefen, langgezogenen, oft ruckweisen Einatmung bis zum Höhepunkt möglichster Aufsperrung. Die Oeffner des Kiefers ballen sich zu einem am Unterkieferkörper fühlbaren Wulst und werden in ihrer Arbeit unterstützt durch die am Zungenbein angehefteten, zu Brustbein und Schulterblatt sich hinziehenden Muskeln, welche das Zungenbein so nach unten fixieren, daß die Kiefer-Zungenbeinmuskeln alle ihre Kraft zum Herabziehen des Unterkiefers verwenden können. Der Brustkorb dehnt sich aus und hebt sich mit Zuhilfenahme aller Respirationsmuskeln und gar häufig noch der erhobenen, sich reckenden und streckenden Arme. Die Muskeldehnung ist es, welche das als Wohlbehagen empfundene Gefühl veranlaßt. Im Stadium der tiefen Einatmung bleibt der Brustkorb eine kleine Weile stehen. Unterdessen werden die Augen fast ganz geschlossen, die Ohrmuskeln in die Höhe gehoben, die Nasenflügel stark erweitert. Die Zunge etwas im Munde zurückgezogen, ballt und wölbt sich, die Gaumenbögen spannen straff an; das Zäpfchen steigt empor, wird meistens bedeutend verkürzt, so daß es beinahe in der Muskulatur aufgeht, legt sich nach hinten zurück, den Nasenrachenraum fast vollständig abschließend. Im Beginn der Einatmung hört man deutlich ein knarrendes Geräusch in den Ohren, ein Geräusch, das ja nicht zu verwechseln ist mit dem Knacken im Kiefergelenk, das ebenfalls hie und da am Schlusse des Gähnaktes auftritt. Beim Höhepunkt des Gähnaktes nimmt unsere Hörschärfe ab. Darauf folgt die Ausatmung mit einem die Mundhöhle durchhallenden Geräusch.

Vergegenwärtigt man sich nach dieser Schilderung, wie umfassend

die durch den Gähnakt in Mitleidenschaft gezogenen Teile sind, so wird die Bedeutung des in „anständiger Gesellschaft“ so arg verpönten Vorganges durchaus klar. Das Tiefgähnen spannt alle zur Atmung dienenden Muskeln der Brust und des Halses mächtig an und erweitert gewaltig den Brustkorb. Es ist als physiologisches Tiefatmen die ausgiebigste Lungengymnastik. Durch die Hebung der Schlundmuskulatur wird, wie Nägeli nachwies, die knorpelige Ohrtrompete ausgequetscht und läßt sich einfacher Ohrenschmerz durch intensives Gähnen sehr schnell beseitigen. Bei akutem Rachenkatarrh, Entzündung der Gaumenbögen, und beginnendem Tubenkatarrh wirkt Gähnen gradezu lindernd und heilend; auch Verstopfung der Tube durch Schleimpfröpfe wird schnellstens durch wiederholtes Gähnen beseitigt. Da durch Autosuggestion, d. h. durch die Vorstellung des Gähnaktes dieser zur Auslösung gebracht wird, ist seine Verwertung als Heilfaktor in der angedeuteten Weise leicht durchführbar.

Indessen ist es weniger der therapeutische Wert des Gähnaktes, der mich zu längerem Verweilen bei seiner Schilderung veranlaßte, als vielmehr der Umstand, daß das Erwachen des Menschen uns eine Reihe gymnastischer Uebungen in geradezu idealer Weise vorführt. Wir haben nur nötig, sie rationell zu verwerten. Im Bett, am frühen Morgen haben wir ja noch keine „Kulturtoilette“ gemacht. Hier sind wir Menschen, hier dürfen wir's sein! — Auch dann lassen sich die Bettübungen machen, wenn mehrere Personen im gleichen Raume schlafen. Schon aus Gründen der Sittlichkeit sind in solchen Fällen die Betten der Eltern von denen ihrer älteren Kinder und diejenigen der Söhne und Töchter durch Paravants, spanische Wände oder doch durch einfache Vorhänge von einander getrennt, so daß die Uebungen des Einen von den Mitbewohnern des Raumes nicht mitangesehen werden können.

Den Winken der Natur folgend, empfehle ich dem Erwachenden, der, wie ich annehme, nach altgermanischer Sitte völlig nackt — also ohne Nachthemd, Unterjacke oder Nachtjacke — schlief, folgende Uebungen im Bette vorzunehmen:

Uebung 1.

Unter energischer Willensanspannung (diese ist ein wichtiges, ja das wichtigste Moment bei allen meinen Uebungen) hebt der Uebende den Leib nach oben, sich auf Fußsohlen, Hinterkopf und die gestreckten Arme stützend. Diese Kreisbogenstellung wird 2 bis 8mal langsam wiederholt. Sobald der Körper auf das Bett zurücksinkt, wird tief eingeatmet, dabei beginnt sich derselbe



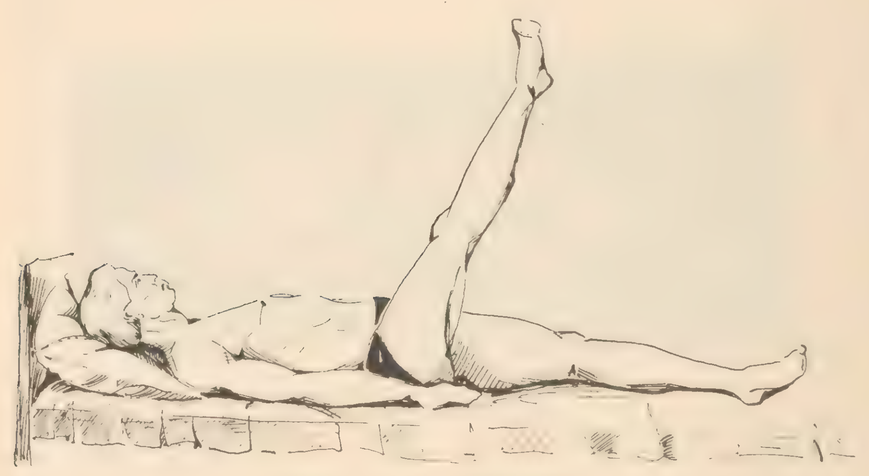
Abbild. 25. Der Kreisbogen.

langsam wieder zu heben und während der Bogenstellung erfolgt die laute Ausatmung in der Weise, daß an- und abschwellend der Vokal a ausklingt. Siehe Kapitel 8, S. 97. Mit 2 Uebungen wird begonnen, in der zweiten Woche wird die Uebung 3, in der dritten 4, und so fort 8mal, dies ist die Höchstleistung, wiederholt. Siehe Abb. 26.

Bruchleidende mögen die Uebung mit Vorsicht machen, aber auch sie dürfen dieselbe unbedenklich ausführen. Am besten wirkt die Uebung, wenn das Bett eine horizontale Fläche bildet, die nicht etwa durch Keil- und Kopfkissen gestört wird.

Uebung 2.

Der Uebende liegt horizontal im Bett und spannt die Muskulatur des rechten Beines straff an, hebt sodann das gestreckte Bein hoch, um es langsam gegen den Körper zu führen. Das Bein darf im Knie nicht einknicken, muß vielmehr — immer unter Muskelanspannung — gestreckt bleiben. Siehe Abb. 26.



Abbild. 26. Die Beinstreckung.

Uebung 3.

Die Uebung 3 wird mit dem linken Bein in gleicher Weise vorgenommen.

Jede der beiden Uebungen wird zweimal gemacht und darf bis zu achtmaliger Wiederholung gesteigert werden. Das Bein wird so weit wie möglich gegen den Körper zu geführt. Auch bei der Zurückführung des Beines in die ursprüngliche horizontale Lage ist die Anspannung der Muskulatur notwendig.

Uebung 4.

Der Uebende zieht beide Beine zugleich an den Leib und streckt sie hierauf unter Anspannung der Bein- und Hüftmuskulatur langsam aus.



Abbild. 27. Die Kniestreckübung.

Ein mechanisches Anziehen und Strecken der Extremitäten ist zwecklos. Energische Anspannung der Muskulatur ist unerläßlich. **Der Wille muß mitarbeiten!**

Entschieden zu widerraten ist ruckweises Ausstrecken der Beine, weil dies nur schädigend wirken könnte. Langsam, unter Muskelanspannung, werden die Beine an den Leib herangezogen, langsam werden sie gestreckt.

Die Uebung wird zwei bis viermal gemacht. Eine weitere Steigerung ist nur in Ausnahmefällen erforderlich. Siehe Abb. 27.

Uebung 5.

Der Uebende führt, in horizontaler Lage ausgestreckt bleibend, beide Beine gestreckt in die Höhe gegen den Körper, indem er die Muskulatur beider Extremitäten straff anspannt. Abbildung wie 26, nur mit beiden Beinen zugleich.

Uebung 6.

Aus der horizontalen Lage erhebt sich der Uebende mit straff gespannter Arm- und Schultermuskulatur und nähert die gestreckten Finger den Fußzehen. Siehe Abb. 28.



Abbild. 28.

Bei dieser Uebung empfiehlt es sich, die Füße gegen die Bettwand bezw. Bettpfosten zu stemmen.

Die Uebung wird anfänglich zweimal gemacht und kann auf viermal erhöht werden. Mehr als viermalige Wiederholung ist nicht zu empfehlen.

Nach jeder Uebung erfolgt eine Tiefatmung, nach jeder Uebungsgruppe wird 5—10 Sekunden geruht.

Nur ausnahmsweise kräftige Personen sollen die angegebenen Uebungszahlen überschreiten.

Auch Frauen dürfen diese Uebungen unbedenklich machen. Selbst Schwangerschaft erfordert keineswegs eine Unterbrechung, nur ist bei Ausführung der Uebungen auf den Zustand Rücksicht zu nehmen und jede Unbequemlichkeit zu beachten, event. die Zahl der Uebungen zu vermindern.



Abbild. 29. Waschung bezw. Abreibung.

Hierauf erfolgt Waschung der Brust, des Rückens, Unterleibes und der Hüften nur mit den in der Waschschüssel immer wieder angefeuchteten Händen, wie dies Abbild. 29 und 30 zeigen. Die Hände sind recht oft anzufeuchten, da sie durch die Reibung leicht trocken werden. Jeder Teil des Körpers muß abgerieben werden. Eine Abtrocknung bezw. Trockenreibung der



Abbild. 30
Waschung bezw. Abreibung.

Nach dieser Uebung wird das Bett verlassen und es beginnt die Morgen-Toilette. Schwamm- oder Frottier- bezw. Seifentuch sollte nicht verwendet werden. Die lebende Hand genügt. Am besten ist's, das Gesicht, darauf Arme, Hände und Füße mit milder Seife zu reinigen. Darauf wird das Wasser erneuert und nunmehr erfolgt Abwaschung des Körpers ohne Seife, also mit klarem Wasser in folgender Weise: Das Gesicht wird ins Waschbecken getaucht, die Augen im Wasser geöffnet und geschlossen, darauf der Kopf gehoben und nun mit beiden Händen Gesicht und Hals nochmals abgerieben.

Haut ist **nicht** notwendig. Die Waschung ist in raschem Tempo auszuführen, **doch soll jede Hast vermieden werden.**

Der eigentlichen Waschung folgt eine kurze Streichmassage der Beine und Arme. Die Streichungen erfolgen von den Füßen nach dem Rumpfe zu, also von den Füßen nach den Knieen, von hier nach den Oberschenkeln, von den Fingern nach den Armen und Schultern (Abb. 31). Durch tägliche Anwendung dieser Streichungen entwickeln



Abbild. 31. Streichmassage.

wir nicht nur das Feingefühl in den Fingerspitzen, sondern wir kontrollieren auch Haut und Muskulatur, so daß Fremdbildungen, Fettgeschwülste usw. schon in ihrer Entstehung entdeckt und ihre Weiterentwicklung sofort durch energische Gegenmaßnahmen verhindert werden kann.

Wir sollten die Massage so einrichten, daß wir mindestens jeden zweiten Tag alle Teile unserer Körperoberfläche gestrichen bezw. kontrolliert haben. Auch während dieser Manipulation ist auf energische Tiefatmung zu achten. Da wir nackt sind, wird die Wirkung dieses Luftbades bei der Toilette durch die Tiefatmung wesentlich erhöht.

Bei fetten Personen, ebenso bei Muskelschwäche bezw. Er-

schlaffung der Muskeln empfiehlt sich auch die Muskelklopfung. Abb. 32 veranschaulicht deren Ausführung, doch ist dabei zu bemerken, daß die Faust nicht fest geballt, sondern nur lose, d. h. „halb offen" geballt werden darf. Die Schläge und Stöße der Klopfung sollen nicht schmerzhaft empfunden werden und dürfen keineswegs „blaue Flecken" hervorrufen. Beine, Arme, Hüften und Gesäß, auch die Brust und bei Fettleibigen der Bauch ertragen die Muskelklopfung sehr gut. Es wird milde begonnen und je nach Empfinden von Woche zu Woche energischer vorgegangen. Holz-, Gummi- und Lederpritschen, wie solche angepriesen werden, empfehle ich besonders denen, die mit den Händen nicht alle zu bearbeitenden Teile erreichen können.



Abbild. 32.

Bei sehr schwächlichen, blutarmen Personen ist nichts dagegen einzuwenden, daß die Waschung am warmen Ofen vorgenommen wird. Das gilt allerdings nur für die ersten Wochen. Sobald sich der Kräftezustand gehoben hat, ist die Zimmertemperatur von 12 bis 15° R. vollständig zweckentsprechend und soll bei günstiger Witterung stets das Fenster während der Uebungen geöffnet bleiben. Läßt sich diese Forderung nicht verwirklichen, dann ist für gute Durchlüftung des Raumes vor Beginn der Uebungen bezw. der Toilette Sorge zu tragen.

Der Massage oder, falls diese vorgezogen wird, bezw. notwendig erscheint, der Muskelklopfung folgen dann wiederum Uebungen, bei denen die Willensanspannung eine Hauptrolle spielt. Der Wille soll ja den gymnastischen Apparat ersetzen und denjenigen Widerstand ausüben, den der Apparat (Hantel usw.) dem ihn dirigierenden Organ entgegenstellen würde.

Soll eine erhebliche Kräftigung der Arm- und Schultermuskulatur erzielt werden, so ist es notwendig, den Arm horizontal auszustrecken

und durch energische Willenskonzentration auf die Muskeln dieselbe Spannung auszuüben, die erforderlich wäre, um ein schweres Gewicht mit gestrecktem Arme zu halten. Der Wille leistet somit hier den Widerstand, den im anderen Falle das Gewicht, die Hantel usw. leisten würde. Der Unterschied liegt nur darin, daß der Wille den Widerstand der vorhandenen Kraft anzupassen vermag, das Gewicht aber nicht. Hier wird also streng individualisiert, da mit Steigerung der Muskelkraft auch die Widerstandskraft des Willens gesteigert werden muß und so die Kräftigung des Willens mit derjenigen der Muskeln Handinhand geht.



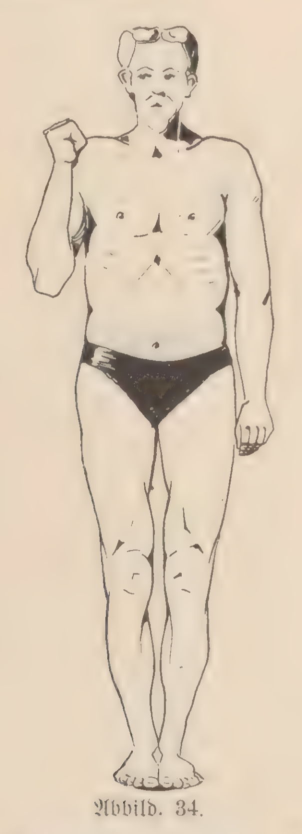
Abbild. 33.

Abbild. 33 veranschaulicht das Gesagte. Der anfänglich gestreckte Arm wird unter lebhaftem Willenswiderstande so gekrümmt, als solle ein schweres Gewicht der Schulter und dem Gesicht nahe gebracht werden. Unwillkürlich krümmen sich die Finger, langsam nähert sich die Hand der Schulter, während die gesamte Muskulatur des Armes in Spannung bleibt. Die anfänglich sehr bald eintretende Müdigkeit ist ein Beweis für die angestrengte Arbeit, die die Muskulatur bei dieser Uebung zu leisten hat. Am besten ist's, hierbei die Beine ebenfalls in straffe Haltung zu bringen; dies wird ohnehin schon halb unwillkürlich wie bei jeder Anstrengung, so hier bei Anspannung der Armmuskulatur geschehen. Es kann nicht oft genug betont werden, daß das wesentliche Moment der hier beschriebenen Uebungen darin liegt, daß die volle Aufmerksamkeit den arbeitenden Muskelgruppen zugewendet wird. In der Willensanspannung liegt das Geheimnis des Erfolges der Uebungen und ihr Vorzug vor anderen Systemen.

Uebungen nach der Waschung.

Uebung 7 und 7a.

Die Arme liegen gestreckt am Körper, die Ellenbogen berühren die Hüften. Die Muskeln des rechten Oberarmes werden straff angespannt, unter Willensanspannung wird der rechte Unterarm gegen den Oberarm geführt, so daß die langsam gekrümmten Finger, zur Faust geballt, die Schulter berühren.



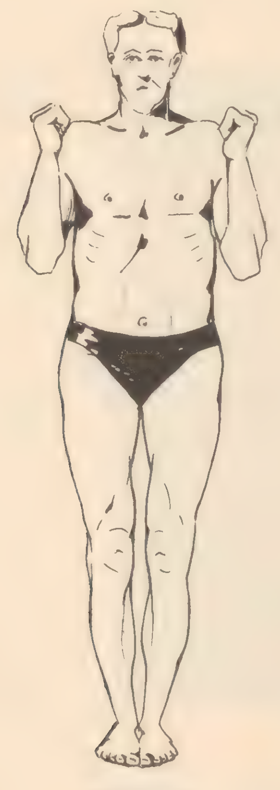
Abbild. 34.

Sodann wird die gleiche Uebung mit dem linken Arm gemacht. Während dieser nach oben bewegt wird, sinkt unter Widerstand der rechte Unterarm in die Ausgangsstellung zurück. Jede Uebung wird dreimal, in der zweiten Woche viermal und so von Woche zu Woche um einmal steigend bis zu achtmaliger Wiederholung — also achtmal links und achtmal rechts gemacht. Siehe Abb. 34.

9*

Uebung 8.

Die gleiche Uebung wie bei 7, nur werden beide Unterarme gleichzeitig gehoben und gesenkt. Siehe Abb. 35. Die Uebung wird zweimal in der ersten, dreimal in der zweiten Woche und so wöchentlich um eins steigend bis zu acht Wiederholungen gemacht. Die Oberarme

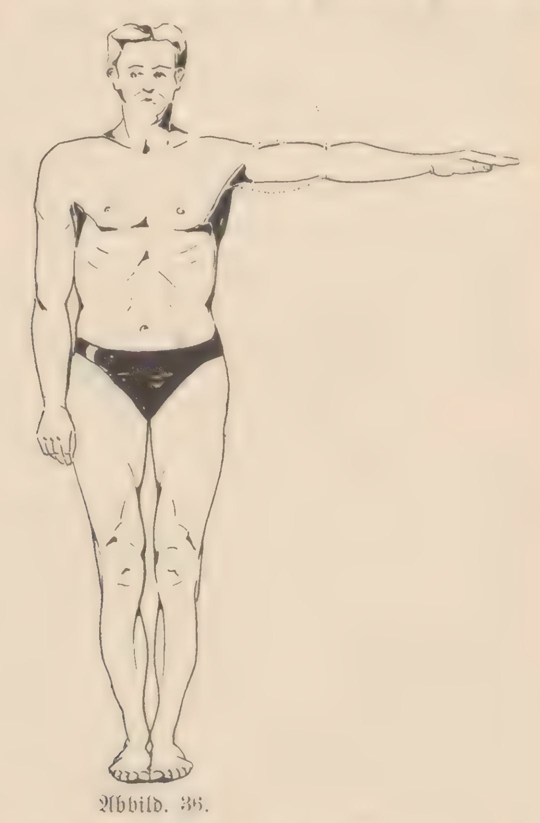


Abbild. 35.

werden bei den Uebungen 7 und 8 nicht bewegt, doch ist streng darauf zu achten, daß deren Muskeln während der ganzen Uebungen, d. h. sowohl beim Heben als auch beim Senken der Unterarme unter Willensanspannung straff gespannt bleiben. Tiefatmung oder Vokalübung (Seite 84) ist gleichzeitig vorzunehmen.

Uebung 9 und 9a.

Der rechte Arm wird horizontal gestreckt, die Innenfläche der Hand ist nach unten gekehrt. Die Muskulatur des Armes und der Hand wird straff angespannt. Hierauf wird die Hand unter Willenswiderstand langsam umgedreht, so daß deren Innenfläche der Decke zugekehrt ist. Der Unterarm und die gestreckte Hand wird



Abbild. 36.

nun langsam unter Willenswiderstand nach oben gerichtet, so daß sie zum Kopfe parallel steht. Siehe Abb. 36.

Darauf wird die gleiche Uebung mit dem linken Arme vorgenommen und während dieser sich hinaufbewegt, geht der rechte Unterarm langsam in die Ausgangsstellung zurück. Die Uebung wird anfänglich dreimal gemacht und bis zu achtmaliger Wiederholung, wöchentlich um 1 steigend, vermehrt.

Uebung 10.

Uebung 10 wird mit beiden Armen gleichzeitig ausgeführt. Die Oberarme bleiben in horizontaler Lage, die Muskeln angespannt. Siehe Abb. 37.



Abbild. 37.

Die Uebung wird in der ersten Woche zweimal, in der zweiten dreimal und so fort jede Woche um eine Wiederholung steigend bis auf acht fortgesetzt. Während die Arme wagerecht gestreckt sind werden Drehübungen mit den Händen gemacht. -- Die Arme dürfen sich nicht mitbewegen.


Abbild. 38.

Uebung 11.

Beide Arme werden seitlich horizontal ausgestreckt (wie bei Uebung 10) nur sind beide Handflächen nach oben gerichtet. Unter energischer Willensanspannung und bei straff gespannter Muskulatur werden beide Arme in gestreckter Haltung langsam gehoben. Siehe Abb. 38.

Darauf werden beide Arme zugleich nach vorn gesenkt so daß sie wagerecht nach vorn stehen, als sollten die Hände zusammenschlagen: langsam und unter steter Muskelanspannung werden hierauf beide Arme in die seitlich wagerechte Ausgangsstellung zurückgeführt und die ganze Uebung wiederholt.

Eine Steigerung dieser sehr schwierigen Uebung ist nicht notwendig und nur da zu empfehlen, wo Neigung zu Luxation (Verrenkung des Schultergelenkes) besteht.

Schreiber und Geistesarbeiter sollten die bei Uebung 10 angegebenen Handübungen auch bei nach oben und nach vorn gestreckten Armen vornehmen. Es genügt auch ein energisches einwärts- und auswärtsbiegen der gestreckten Hände. Die Biegung wird mit dem Handgelenk nicht etwa mit den Fingergelenken ausgeführt. Die Finger bleiben während der Handgelenkübungen ebenso wie während der ganzen Uebung 11 gestreckt.

Uebung 12.

Die Arme werden horizontal seitlich ausgestreckt, die Hände zu Fäusten geballt; die Daumen dürfen nicht eingekniffen werden, sondern schließen sich fest an die Zeigefinger an. Siehe Abb. 39. Die Armmuskulatur wird nunmehr straff gespannt und darauf die Hände soweit wie möglich nach unten, darauf ebenso langsam aber energisch nach oben zurückgebogen. Die Arme dürfen, obwohl hierzu Neigung



Abbild. 39.

vorhanden, keinesfalls gebogen werden. Die Uebung ist, richtig gemacht, besonders für Geistesarbeiter, Schreiber, Klavierspieler, Barbiere usw. oft ziemlich schwierig, indessen gerade für diese ebenso notwendig, wie die vorher angegebenen Handübungen. Die Faust- und Handübungen sind das beste Verhütungsmittel des Schreiber- und Klavierspielerkrampfes. Die Uebung ist viermal zu wiederholen und — um wöchentlich 2 steigend — bis auf 8, bei Neigung zu Krampfzuständen bis auf 13 Wiederholungen zu bringen.

Uebung 12a.

Die seitlich gestreckten Arme werden unter Willensanspannung langsam gedreht so daß die Hände je einen Kreis beschreiben. Die Arme bleiben straff gestreckt, die Drehung erfolgt um das Schultergelenk. Nach jeder Drehung erfolgt tiefe Atmung. 3 bis 6 Drehungen sind ausreichend. Die Uebung dient zur Kräftigung der Brust sowie der Schulter- und Oberarmmuskulatur.



Abbild. 40.

Uebung 13.

Der Spitzenstand. Siehe Abb. 40.

Der Uebende spannt die Muskulatur der Oberschenkel straff an und stellt sich auf die Spitzen unter energischer Willensrichtung auf die übenden Organe. Das Heben der Fersen erfolgt langsam und unter Willenswiderstand, ebenso das Zurücksinken in die Ausgangsstellung.

Die Uebung wirkt außerordentlich kräftigend auf die Wadenmuskultur, die sie bald zu normaler Entwicklung bringt. Viermalige Wiederholung der Uebung ist anfänglich hinreichend, in der zweiten Woche sechs, dann acht bis auf zwölfmalige Wiederholung erhöht. Die Straffhaltung der Oberschenkelmuskulatur ist unerläßlich.

Uebung 14.

Aus dem Spitzenstand geht der Uebende langsam unter Anspannung der Arm- und Beinmuskeln in die Kniebeuge bis tief in den Sitzstand und macht nunmehr in dieser Stellung die Armbeuge wie auf Seite 130 beschrieben und durch Abb. 33 illustriert. Abb. 41 veranschaulicht diese Doppel-Uebung sehr deutlich. Aus dieser Stellung



Abbild. 41.
Große Knie-Ellenbogenbeuge.

geht der Uebende unter starkem Willenswiderstand und Straffhaltung der Arm- und Beinmuskulatur — soweit diese hier möglich — in die Ausgangsstellung zurück.

Zwei bis dreimalige Ausführung dieser sehr anstrengenden Uebung ist ausreichend und nur in besonderen Fällen wird eine 4—6malige Wiederholung anzuraten sein. Wer die Absicht hat, sich für eine größere Radtour oder für einen Wettmarsch 2c. zu trainieren, sollte Uebung 14 unter Weglassung aller andern hier beschriebenen Uebungen täglich 3mal machen und versuchen bis auf 18 Wiederholungen zu kommen.

Uebung 15.

Aus der aufrechten Stellung geht der Uebende in den seitlichen Finger- und Fußspitzenstand rechts über, erhebt sich und macht die gleiche Uebung links, wie dies Abb. 42 veranschaulicht. Es erfolgt erst vollständiges Aufrichten, Tiefatmung in aufrechter Stellung und dann Ausfall nach der andern Seite.



Abbild. 42.
Seitlicher Finger- und Fußspitzenstand.

Das Niedersinken in die vorgeschriebene Stellung hat ebenso wie das Aufrichten langsam und unter Willenswiderstand zu erfolgen.

Auch diese Uebung wird nur zweimal rechts und zweimal links gemacht. Fettleibigen Personen ist eine allmähliche Steigerung bis auf je sechs Wiederholungen zu empfehlen, ebenso gilt dies bei Personen mit Neigung zu Ischias.

Uebung 16.

Der Uebende legt sich platt auf den Bauch, schließt die Hacken zusammen und setzt die Zehenspitzen auf den Boden. Gleichzeitig werden Fingerspitzen und Daumen auf den Boden gestützt. Nunmehr hebt der Uebende den Körper langsam in die Höhe — siehe Abb. 43 — und senkt denselben ebenso langsam unter Willensanspannung bis Knice und Brust den Boden berühren. Eine Spannung der Mus-



Abbild. 43.

Vorderseitiger Zehen- und Fußspitzenstand.

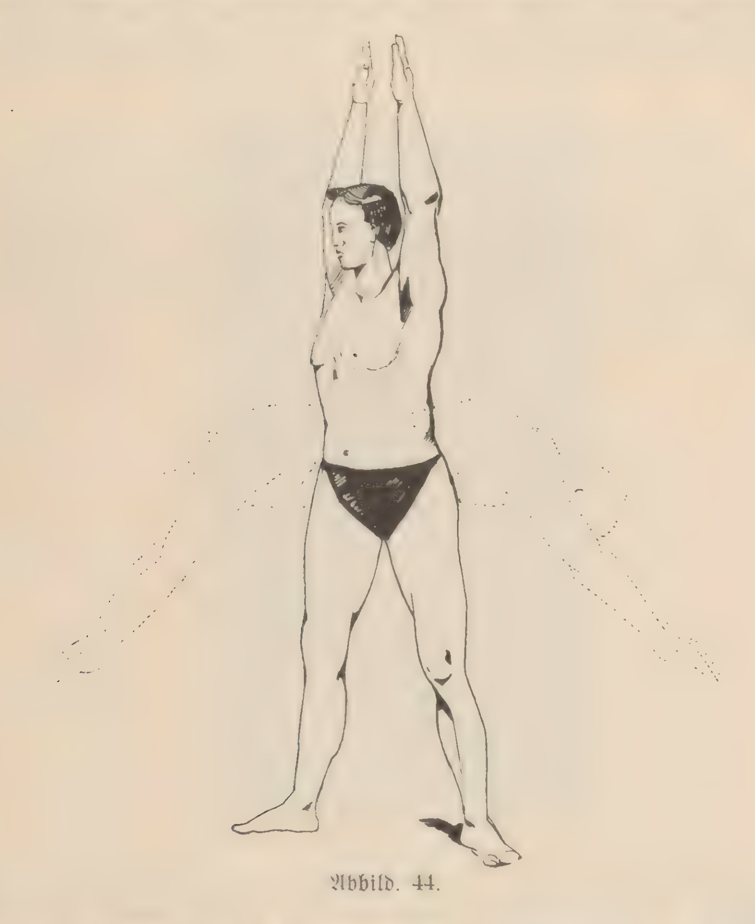
kulatur tritt hierbei von selber ein, durch den vom Körper geleisteten Widerstand.

Die Uebung darf nur zwei- bis dreimal gemacht werden, da sie ziemlich anstrengend ist: bei schwächlichen Personen ist anfänglich schon die einmalige Ausführung hinreichend. Es wird die Gesamtmuskulatur angestrengt und durch die Uebung gekräftigt. Der Kopf darf nicht nach unten oder oben gedrückt, sondern soll horizontal gehalten werden.

Die Uebung ist besonders Geistesarbeitern, Bureaubeamten ꝛc. zu empfehlen, die mit der Feder zu arbeiten gezwungen sind.

Uebung 17.

Stellung wie bei Uebung 11, nur sind die Beine zu spreizen. Langsam unter Spannung der Beinmuskulatur dreht sich der Uebende in den Hüften halb rechts (die Beine bleiben gestreckt und unbeweglich). In dieser „halb-rechts Stellung" beugt sich der Uebende mit



Abbild. 44.

gestreckten Armen und Händen langsam nieder, gleichsam als sollte die rechte Hand die rechte Wade berühren.

Langsam und unter Willenswiderstand erfolgt die Aufrichtung zurück in die Ausgangsstellung.

Hierauf erfolgt Drehung des Oberkörpers (in den Hüften)

halb links und die vorige Uebung wird nach dieser Seite in gleicher Weise ausgeführt.

Die Uebung ist nicht mit dem ganzen Körper, sondern nur in den Hüften auszuführen ohne wesentliche Beteiligung der Beine. **Die Füße dürfen den Platz nicht wechseln.**

Abbildung 44 veranschaulicht die Uebung, die nach jeder Seite 2—4—6mal, von Woche zu Woche um 2 steigend, ausgeführt werden soll. Mehr als 6 Uebungen nacheinander empfehle ich nicht.

Uebung 18.

Ausgangsstellung wie bei Uebung 17, nur sind die Hacken zusammenzuschließen. Langsam beugt sich der Oberkörper nach vorn bis die Fingerspitzen den Boden berühren. Die Beine und Arme bleiben gestreckt und, soweit dies die Kräfte erlauben, wird die Muskulatur der Extremitäten sowie die des Rückens straff gespannt. **Siehe Abb. 45.**



Abbild. 45.

Anfänglich gelingt die Uebung leichter, wenn in der Ausgangsstellung die Beine etwas gespreizt werden, doch ist diese Erleichterung **nur anfänglich** gestattet.

Vor Beginn der Uebung wird tief eingeatmet, beim Niederbeugen ausgeatmet und beim Aufrichten wieder langsam eingeatmet. Nach dem Aufrichten geht die Uebung, nachdem zunächst die Ausgangsstellung wieder erreicht war, über in:

Uebung 19.

Die Arme werden zunächst in die normale Haltung gebracht, die Innenflächen der Hände berühren die Schenkel. Der eine Fuß darf etwas vor den andern gestellt werden, notwendig ist's indessen nicht. Langsam, unter Anspannung der Arm- und Schultermuskeln werden die Hände nach hinten gebracht, wie dies Abb. 46 zeigt, dabei wird tief eingeatmet. Hierauf ballt der Uebende die Hände, beugt



Abbild. 46.

sich nach hinten über indem er auch die Beinmuskulatur straff anspannt und versucht nunmehr die Ellenbogen und Unterarme einander zu nähern, dabei den Oberkörper und Kopf so weit wie möglich rückwärts beugend. Während dieses Versuches wird langsam ausgeatmet. Siehe Abb. 47.

Einmalige Ausführung ist hinreichend, mehr als dreimal sollte

diese Uebung nacheinander nicht gemacht werden. Die Uebung ist nicht leicht, aber sehr nützlich, da die Schulter- und Brustmuskulatur ebenso aber die Bauch- und Rückenmuskeln mächtig angeregt werden.

Die drei Uebungen 17, 18, 19 sollten nicht nur von Männern, sondern besonders von Mädchen und Frauen fleißig, d. h. regelmäßig



Abbild. 47.

vorgenommen werden, weil, abgesehen von einer erheblichen Steigerung der Muskelkraft auch die Blutzirkulation erfahrungsgemäß günstig beeinflußt wird. Die drei Uebungen bringen, nach Vorschrift ausgeführt, fast unmittelbar ein angenehmes Wärmegefühl hervor, obwohl sie andererseits allerdings ermüdend sind.

Uebung 20.

Die Armspannung wird in aufrechter Stellung, Beine geschlossen, ausgeführt. Der rechte Arm wird oberhalb der Schulter am Nacken vorbei auf den Rücken geführt, so daß die rechte Hand die Wirbelsäule berührt. Gleichzeitig führt der Uebende den linken Arm seitlich der Rippen nach hinten oben und drängt die Hände aneinander, bis sich die Fingerspitzen berühren und — später — ineinander einhaken. Darauf wird die Uebung in umgekehrter Weise (linker Arm oben, rechter unten) ausgeführt. Siehe Abb. 47.



Abbild. 47. Die Armspannung.

Während die Hände einander festhalten, wird die Bein- und Hüftmuskulatur straff gespannt und dabei langsam ausgeatmet.

Die Uebung ist leichter ausführbar als es den Anschein hat; nach mehreren Versuchen gelingt sie stets, wenn der Uebende normal gebaut ist. Bei Schiefwuchs allerdings gelingen nicht beide, sondern gewöhnlich nur eine Hälfte der Uebung, die damit zugleich als Kontrollübung für geraden Wuchs gelten darf.

Mehr als einmalige Ausführung — rechts und links — ist nicht erforderlich.

Uebung 21.

Aufrechtstehend macht der Uebende unter Willenswiderstand Kopfkreisungen. Der Kopf wird so weit als möglich gereckt und nach jeder Drehung wird tief geatmet. Anfänglich genügen je zwei Drehungen rechts und zwei links herum, später dürfen vier, sechs, ja acht Drehungen nach jeder Seite unbedenklich vorgenommen werden.

Damit ist der Reigen der Uebungen beendigt und kleide man sich nunmehr rasch an, nehme seinen Morgenimbiß und mag nun getrost seinen Berufspflichten nachgehen.

Die im 7. Kapitel vorgeschriebenen Stimmübungen werden am besten beim Ankleiden gemacht.

Die beschriebenen Uebungen nehmen etwa 8 bis 15 Minuten in Anspruch. Es ist wohl selbstverständlich, daß nicht alle Uebungen gleichmäßig gesteigert werden müssen. Die Konstitution und der Beruf sind bei der Auswahl der zu steigernden Uebungen ausschlaggebend.

So werden Bureaubeamte und Leute, die wenig Bewegung haben, gut tun, alle Uebungen der Reihe nach vorzunehmen, Schmiede, Schlosser usw. werden die Uebungen 7, 8, 9, 10, 11, 12 gar nicht oder nur einmal, d. h. ohne Steigerung vornehmen, Briefträger, Kellner usw. auf Uebung 2, 3, 4, 13 ganz verzichten dürfen, dafür die Uebungen 7, 8, 9, 10, 11, 12 gewissenhaft vornehmen und steigern müssen.

Die im Berufe am wenigsten in Tätigkeit tretenden Muskelpartien bedürfen der sorgfältigsten Pflege durch entsprechende Uebungen.

Die Uebungen sollen des Morgens ausgeführt werden und bei 1—6 ist dies unerläßlich, während die weiteren Uebungen auch abends oder zu jeder anderen Tageszeit vorgenommen werden dürfen.

Daß das Luftbad der geeignetste Ort zur Wiederholung der Uebungen 7—20 ist, bedarf wohl kaum besonderer Betonung.

Die Uebungen 9 bis 16 eignen sich auch sehr gut zu einmaliger Wiederholung abends vor dem Schlafengehen.

Tanzübungen beschließen den Uebungsakt morgens oder im Luftbade am besten. Wer darauf aus irgend welchen Gründen verzichten muß, dagegen die Eleganz der Bewegungen seiner unteren

Extremitäten fördern möchte, sollte Hüpfübungen vornehmen, ähnlich den Reifen- oder Seilsprungübungen kleiner Mädchen. Unterleibsleidende Frauen werden allerdings auf solche Springübungen verzichten müssen und auch die anderen Uebungen abgesehen von 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 nur mit Vorsicht bezw. Erlaubnis ihres ärztlichen Beraters, oder nach erfolgter Genesung ausführen dürfen. Bruchleidende werden auf Uebung 19 (Abb. 41) verzichten müssen.

Herzleidende sollen die Uebungen einschränken, bei denen die Hände in oder über Schulterhöhe gehalten werden müssen.

Jeder andere, wenn auch noch so schwächliche Mensch aber darf die Uebungen unbedenklich anwenden, der erwartete Erfolg wird nicht ausbleiben, zumal wenn auch die in den übrigen Kapiteln gegebenen Ratschläge beachtet werden. Man soll das Eine tun, darf aber das Andere nicht lassen, wenn harmonische Entwicklung das Resultat sein soll.

Bei allen Uebungen ist zu beachten:

Vermeide Uebermaß.

Uebe regelmäßig, d. h. täglich.

Uebe rhythmisch, d. h. wechsele mit den Uebungen ab.

Uebe mit Sorgfalt, d. h. mache die Uebungen nicht mechanisch, gleichgiltig, ohne Lust, sondern halte dir stets **ihren Wert und ihren Zweck vor Augen.**

Arbeit, Bildung, Gesundheitspflege heißen die drei Zauberworte, die den Sesam irdischer Glückseligkeit zu eröffnen vermögen. Auch die hier vorgeschriebenen Uebungen erfordern Arbeit, ferner eine gewisse Bildung, die uns ihre Notwendigkeit und den Zweck der Uebungen einsehen lehrt; endlich ist eine rationelle Gesundheitspflege in bezug auf unsere Lebenshaltung unerläßlich. So einfach die vorgeschriebenen, sorgfältig erprobten Uebungen sind, so wenig werden sie den Uebenden bei richtiger Auswahl und entsprechender Abwechselung langweilen. Nun gibt es aber Menschen, die zu schwach oder bereits „zu nervös" sind, den Willen an die Stelle des Apparates zu setzen. Schrieb mir doch eine Dame: „Sehen Sie, ein Apparat erinnert mich doch täglich an meine Uebungen. Solche „Erinnerung" fehlt bei Ihrem System." — Dagegen ließe sich natürlich vielerlei einwenden, indessen liegt es mir fern, ein anderes System oder irgend einen Apparat herabzusetzen oder zu tadeln. Bei der Fülle derselben aber wird die Auswahl schwer. Wer daher — anfänglich wenigstens — nicht glaubt

10*

ohne Apparat auszukommen, der beginne seine Uebungen mit Dr. Georg Müllers Autogymnast. Diesem gebührt meiner Ansicht nach der Vorzug vor allen andern in den Handel gebrachten Apparaten.

Unsere Bilder 48—55 zeigen einige Uebungen mit dem Autogymnast, der vor allem auch den Vorzug vor dem Sandow-Apparat hat, daß er ohne Wandbefestigung gebraucht werden kann und somit überall verwendbar ist. Der Autogymnast ist allem Anschein nach bestimmt sich die Welt zu erobern, da er auch von Aerzten aller Richtungen empfohlen wird. Keiner der Nachteile haftet ihm an, die wir bei andern Apparaten finden. Wer also den Willen nicht anstrengen will oder kann, auch wer sich durch den Apparat täglich an die Uebungen erinnern lassen will, der verwende anfänglich den Autogymnast und mache die vorgeschriebenen Uebungen mit demselben.*) Also möge Jeder und Jede üben, ob mit ob ohne Apparat — aber nur überhaupt üben, die Gymnastik ist dem Kulturmenschen ebenso notwendig wie dem Hungernden Speise, dem Dürstenden Trank. Wer seinen Körper vernachlässigt, wer unsere Lehren in den Wind schlägt, der wundere sich nicht über seinen eigenen frühzeitigen Verfall und gedenke des Dichter-Wortes:

„Es gibt eine Gerechtigkeit auf Erden,
Daß die Gesichter wie die Menschen werden!"

*) Der Autogymnast ist zu beziehen vom Versandhaus Carl Braun, Berlin, Kottbuserdamm 5.



Abbild. 48. Uebung 17.



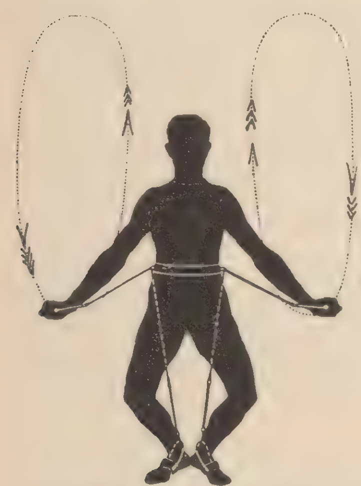
Abb. 49. Ueb. 8.



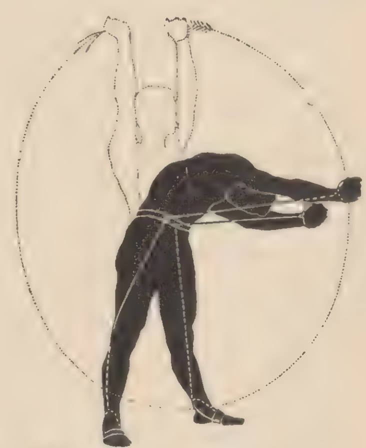
Abbild. 50. Uebung 10.



Abb. 51. Ueb. 11.



Abbild. 52. Uebung 12a.



Abbild. 53. Uebung 19.



Abbild. 54. Uebung 9.



Abbild. 55. Uebung 19.



Die Wirkungen des kombinierten Systems.

Wollen wir uns über die Wirkungen des kombinierten Systems Aufklärung verschaffen, so ist es zuvor notwendig, die Bedeutung der Muskeln kennen zu lernen. Muskel nennt die Wissenschaft jene Substanz, die man im gewöhnlichen Leben als Fleisch bezeichnet. Sie sind aus elastischen Elementen zusammengesetzt, durch deren Zusammenziehung und Verkürzung Bewegungen vermittelt werden. Wie Prof. Kellog*) sehr anschaulich demonstriert, bilden die Muskeln und Knochen zusammen die Maschinerie, die Hebel, durch welche der Körper sich bewegt und Bewegungen aller Art ausführt. Jeder Muskel ist eine lebendige Maschine, jeder Knochen ist ein Hebel oder Drehstützpunkt, welchen ein Muskel oder eine Gruppe von Muskeln benutzt, indem sie arbeiten. Fünfhundert Paare willkürlicher Muskeln wirken auf zweihundert Knochen, indem sie die verschiedenen Arten von Arbeiten verrichten, die der Körper zu leisten vermag.

Außer den willkürlichen Muskeln, welche beinahe die Hälfte der Körpermasse ausmachen, gibt es auch unwillkürliche Muskeln, Muskelgewebe, welche unabhängig vom Willen wirken, in einer so großen Anzahl, daß sie kaum abzuschätzen sind. Die Haut ist ein vollkommenes Netzwerk von kleinen Muskeln. Jedes Haar hat einen winzigen Muskel, mit dem es verbunden ist, und durch welchen es aufzurichten ist. Der Magen ist ein Muskelsack. Der Darm ist eine lange Muskelröhre. Die Luftgänge der Lunge haben Muskelwände. Es sind Muskeln in der Milz und andern inneren Organen vorhanden. Das Herz, die große Pumpmaschine der Zirkulation, ist eine wunderbare Muskelkonstruktion.

Alle diese Muskeln, willkürlich oder unwillkürlich, ziehen sich

*) Siehe „Gute Gesundheit“. Hamburg.

unter dem Einflusse von Nerven zusammen. Die willkürlichen Muskeln sind die Diener des menschlichen Willens und befähigen ihn, seine Absichten auszuführen. Die bewundernswürdige Geschicklichkeit der Hand, wie sie sich beim Klavierspiel, Zeichnen und verschiedenen Künsten zeigt, die Seelen bewegende Stimme des Redners, die Töne des Sängers — alle sind von der Tätigkeit der Muskeln abhängig. Dies ist gleicherweise der Fall beim größten Teile der übrigen Lebensäußerungen. Jene plötzlichen Veränderungen im Gesicht, welche das ausmachen, was wir Ausdruck nennen, rühren von dem Spiele zarter Muskeln her, welche durch ihre Tätigkeit die Gesichtshaut hin und her ziehen nach dieser oder nach jener Richtung, wie es nötig sein mag, um einen geistigen Zustand oder ein moralisches Gefühl auszudrücken. Ohne die willkürlichen Muskeln würde der Mensch, wenn er überhaupt leben könnte, gänzlich unfähig sein, seine Gedanken oder Gefühle auszudrücken oder sie in irgend einer Weise mitzuteilen.

Die beiden Arten Muskeln, willkürliche und unwillkürliche, lenken unsere Aufmerksamkeit zwingend auf die beiden Arten von Willen, welche im Körper leben, und jede ihre besonderen Muskelpartien zu haben scheinen, um ihre Befehle auszuführen. Der menschliche Wille kontrolliert, wenn nicht ausschließlich, so doch zum größten Teile, die Bewegungen der großen Muskelgruppen, welche die Knochen und die Wände des Rumpfes und der Brust bekleiden helfen; dies sind die willkürlichen Muskeln; während die unwillkürlichen Muskeln, gänzlich unabhängig vom Willen des Menschen wirkend, vom sog. automatischen Willen regiert werden.

Während wir schlafen sowohl, als wenn wir wachen, hält der automatische Wille (auch Schlaf- oder Unterbewußtsein genannt) den unaufhörlichen Rhythmus des Herzens und der Lungen aufrecht. Wenn wir Speisen in unsern Mund nehmen, werden diese, nachdem sie gekaut sind und den hinteren Teil des Schlundes passierten, durch die Muskeln der Speiseröhre ergriffen und in den Magen befördert. Unter demselben Einflusse wird durch die Muskeln des Magens die Speise bearbeitet, in den Darm befördert, und in gehöriger Ordnung von Punkt zu Punkt geschoben, bis alle verschiedenen Verdauungssäfte darauf gewirkt haben.

Wir atmen mit Hilfe von Muskeln; das Blut wird auf diese Weise in Zirkulation gebracht und die Blutversorgung für jeden besonderen Teil des Körpers mit Hilfe von Muskeln reguliert.



Abbild. 56. **Rückenansicht der arbeitenden Muskeln.**

a) Rautenmuskel. b) Vorderarmmuskel. c) Deltamuskel. d) Kappenmuskeln. e) **Rückenmuskel.** f) Sägemuskel. g) Rückgratstrecker. h) Mittler. Gesäßmuskel. i) Großer Gesäßmuskel. k) Zweiköpfig. Unterschenkelbeuger. l) Siehe Abb. 57. m) Wadenzwillingsmuskel. n) Vorderer Schienbeinmuskel. o) Schollenmuskel. p) Zweiköpfiger Armbeuger. q) Vierköpfiger Schenkelstrecker.



Abbild. 57. Vorderansicht der arbeitenden Muskeln.

a) Beugemuskeln des Vorderarmes. b) Streckmuskeln des Vorderarmes. c) Zweiköpfiger Vorderarmbeuger. d) Dreiköpfiger Vorderarmbeuger. e) Deltamuskeln. f) Große Brustmuskeln. g) Gerade Bauchmuskeln. h) Kopfnicker. i) Sägemuskeln. k) Aeußere schiefe Bauchmuskeln. l) Viereckiger Schenkelmuskel. m) Vierköpfiger Unterschenkelstrecker. n) Langer Schenkelanzieher. o) Großer Wadenzwillingsmuskel. p) Vorderer Schienbeinmuskel.

Von der Kraft, die dem gesunden Muskel innewohnt, kann sich der Laie kaum eine richtige Vorstellung machen. Die Last, welche ein Muskel bei seiner Verkürzung hebt, hängt von der Zahl seiner Fasern ab, oder, was gleichbedeutend ist, von seinem Querschnitte: die Höhe aber, um welche ein Muskel die betreffende Last hebt, also die sog. Hubhöhe, hängt von der Länge seiner Fasern ab.

Das Produkt aus Querschnitt und Hubhöhe ist eben die Arbeitsleistung des Muskels. Wird nun die Hubhöhe ein Minimum, so muß die Arbeitsleistung ausschließlich von der Größe des Querschnitts abhängig sein. Nimmt man die Einheit des Querschnitts zu 1 Quadratzentimeter an, so bezeichnet man das Maß der Kraft, welcher diese Einheit bei größtmöglicher Anstrengung unter dem Einflusse des Willens das Gleichgewicht hält (wobei also die Hubhöhe ein Minimum ist), als absolute Muskelkraft. Obgleich man von vornherein erwarten darf, daß die absolute Muskelkraft im strengen Sinne keine konstante Größe sei, daß sie vielmehr bei verschiedenen Individuen und zu verschiedenen Zeiten nach dem Zustande der Ernährung der Muskelsubstanz und nach der Energie der Leistung der motorischen Nerven wechseln werde, so verlohnt es sich doch der Mühe, sich überhaupt einmal einen Begriff von der Größe dieser Kraft bei sehr muskulösen Personen zu verschaffen. Die folgende Betrachtung wird lehren, wie man zu diesem Begriff gelangen kann.

Bei einer gegebenen Lage eines Gelenkes kann man aus der Größe des Widerstandes, welchen die auf dasselbe wirkenden Muskeln im Leben überwinden, die absolute Muskelkraft dann leicht berechnen, wenn die durch den Mechanismus ausgeführte Stellungsveränderung, welche durch das Gleichgewicht von Muskelspannung und einer bekannten Kraft nur in minimalem Umfang ausgeführt wird, eine Drehung um eine einfache Achse ist, und wenn die Richtung der Fasern in den beteiligten Muskeln, sowie der Kräfte, an deren Ueberwindung die ihrigen gemessen werden sollen, alle in zu der Achse senkrechter Ebene liegen. Diese Bedingungen sind am lebenden Körper leicht zu verwirklichen. Man erhält in solchen Fällen das Bewegungsbestreben, welches jede Kraft dem Gelenke mitteilt, als Drehungsmoment durch Multiplikation der Kraft mit dem kürzesten Abstand ihrer Richtung von der Achse des Gelenks, als ihrem idealen Hebelarme. Summiert man die so erhaltenen Momente aller Kräfte, welchen in einem bestimmten Beispiele von Muskeln das Gleichgewicht

gehalten wird, so ist dieser Summe das Moment der Muskeln gleich. Letzteres aber ist die Summe der Produkte ihrer Querschnitte, der gesuchten absoluten Muskelkraft und ihrer idealen Hebelarme, oder des Abstandes ihrer Zugrichtungen von der Achse des Gelenks bei der gegebenen Lage desselben. Man erhält somit eine Gleichung, aus welcher die absolute Muskelkraft als einzig unbekannte Größe sich leicht berechnet. Sind nämlich P und p die überwundenen Kräfte, H und h die Abstände ihrer Wirkungsrichtung von der Achse, A, B, C die Querschnitte der Muskeln, a, b, c ihre kürzesten Entfernungen von der Achse und x die absolute Muskelkraft, so ist

$$PH + ph = xAa + xBb + xCc \text{ folglich } x = \frac{PH + ph}{Aa + Bb + Cc.}$$

Als einfaches Beispiel zur Aufsuchung eines Gleichgewichtes zwischen der Spannung von Muskeln und einer bestimmten möglichst großen Last, wobei beide auf ein Gelenk mit einfacher Drehungsachse in zu dieser senkrechten Ebene wirken, bietet sich die rechtwinkelige Stellung des Unterarmes gegen den senkrecht frei herabhängenden Oberarm dar, wobei ein an die Hand angehängtes Gewicht nebst der Schwere der horizontal gehaltenen Teile (Unterarm und Hand) selbst von den Muskeln an der Vorderseite des Armes getragen wird. Von diesen Muskeln — es kommen ihrer vier in Frage — kann man den Querschnitt (A, B, C) und die Hebelarme (a, b, c) an der Leiche bestimmen. Es beträgt nämlich für den Musculus

	Querschnitt	Hebelarm	Produkte aus beiden	
	qcm	cm		
Supinat. long.	2,6	5	13	
Brach. int.	12,9	2,5	31,2	
Biceps	8,4	5,5	46,2	
Pronat. ter.	2,9	1	2,9	
		Summa	93,3 = Aa + Bb + Cc.	

Die Last (P), welcher den Muskeln beim lebenden Menschen unter dem Einflusse des Willens, und zwar bei rechtwinkliger Stellung des Ellenbogengelenks das Gleichgewicht halten, wobei die Last an der Hand zieht (der Hebelarm H = 30 cm gesetzt), beträgt nach Versuchen bei kräftigen Personen durchschnittlich 25 Kilogramm. Rechnet

man ferner die auf den Hebelarm h = 1 cm reduzierte Schwere (p) des Vorderarmes und der Hand selbst zu 13 Kilogramm, so erhält man als Auswertung der Formel für die absolute Muskelkraft

$$x = \frac{Ph + ph}{Aa + Bb + Cc} = \frac{25 \cdot 30 + 13}{93,3} = 8,18 \text{ Kilogramm.}$$

Für andere konkrete Beispiele stellt sich die Größe der absoluten Muskelkraft um ein beträchtliches geringer heraus. Indessen wird man nicht weit von der Wahrheit sein, wenn man etwa 6 Kilogramm als Maß der gesetzten Kraft setzt. Ein Muskel von ein Quadratzentimeter Querschnitt wird also bei einmaliger vollständiger Verkürzung bis zu sechs Kilogramm heben können.

Unsere Muskeln sind nun allesamt Diener unseres Willens. Sie stehen unter der Kontrolle dieses Willens, welcher niemals ruht, intelligent handelt, welcher seine Arbeit mit absoluter Treue und Hingebung an das Wohlbefinden des Körpers tut, selbst wenn der bewußte Wille gegen die Interessen des Körpers wirkt.

Wenn ein Muskel dem Willen gehorcht, so geschieht dies wie bereits angedeutet durch Verkürzung und Zusammenziehung. Wenn der Muskel sich verkürzt, so wird er dicker; aber die bemerkenswertesten Veränderungen, welche dabei in dem Muskel vor sich gehen, sind dem Auge unsichtbar. Als der Muskel sich zusammenzuziehen begann, mag er blaß gewesen sein; aber wenn er zu arbeiten beginnt, erweitern sich seine Arterien und füllen sich mit Blut; denn es ist das Blut, welches den Muskeln das Material gibt, das sie zur Arbeit gebrauchen. Ein arbeitender Muskel ist wärmer als einer, der sich im Ruhestande befindet, da Muskelzusammenziehung immer mit Hitzeentwicklung verbunden ist durch die Verbrennung von Stoffen, die in den Muskeln abgelagert sind und die der Blutstrom dort abgesetzt hat.

Diese Darlegungen zeigen, daß Gesundheit nur denkbar ist bei normaler Funktionsfähigkeit aller, sowohl der willkürlichen, wie der unwillkürlichen Muskeln. Diese Arbeitsfähigkeit kann einzig und allein durch Uebung erhalten und erhöht werden.

Durch die Tätigkeit der Muskeln werden die in und zwischen ihnen gelegenen Lymphgefäße gepreßt, die in jenen Gefäßen fließende Lymphe schneller fortbewegt und dadurch in letzter Linie der Blutkreislauf mächtig angeregt.

Die durch Muskeltätigkeit bewirkte Zunahme der Herztätigkeit erhöht den Blutdruck und regt dadurch die Harn- und Schweiß-

ausscheidung mächtig an. Durch den mit der Muskelarbeit untrennbar verbundenen Zwang zur Tiefatmung werden untätige Lungenpartien zur Arbeit mit herangezogen und funktionsfähig erhalten.

Weiter ist die Wirkung der Tiefatmung, besonders der unter intensiver Willensanspannung erfolgenden, auf Herz und Kreislauf eine hervorragend günstige. Mit Recht bezeichnet sie Prof. Rumpf geradezu als Zwerchfell-Gymnastik und zeigt, was übrigens vor ihm schon Prof. Schweninger*) nachwies, daß regelmäßig ausgeführte Tiefatmung eine Herzentlastung bedinge. Zwar verursachen die tiefen Atemzüge zunächst eine anscheinende Mehrarbeit, doch stellt sich die direkte Wirkung der Muskelzusammenziehungen als außerordentliche Herzschonung dar. Das Hinabdrängen der Baucheingeweide bringt naturgemäß den Inhalt der Bauchhöhle unter höheren Druck, der von einer entsprechenden Herabsetzung des Druckes in der Brusthöhle begleitet ist; es erfolgt, wie physiologisch lange bekannt, ein mächtiges Einströmen von Blut in den Brustraum. — Nach mehrfachen tiefen Einatmungen ist zu beobachten, daß ein zuvor kleiner und beschleunigter Puls voller und langsamer wird.**)

Diese Feststellung ist bei der effektiven Zunahme nervöser Herzstörungen bei Neurasthenischen ungemein wichtig.

Muskelarbeit, wie sie in der Gymnastik geboten wird, verhindert Fettablagerung, somit sind derartige Uebungen besonders auch für Männer und Frauen von Wert, die Anlage zur Fettleibigkeit haben.

Untätigkeit der Muskeln schwächt dieselben; sie verlieren ihre Kraft, werden weich und magern ab. Deshalb ist auch für Magere Muskelgymnastik unerläßlich.

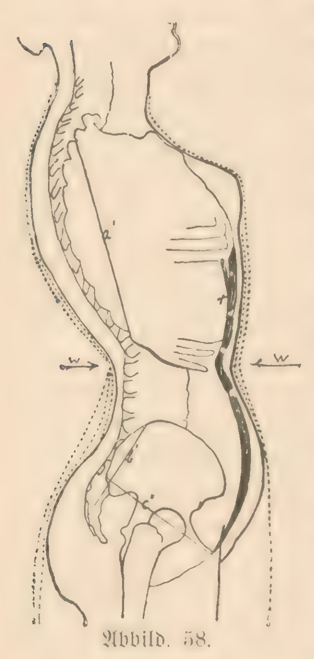
Magen- und Darmtätigkeit wird durch unsere Gymnastik behoben, da durch die Uebungen, verbunden mit der Tiefatmung, die unwillkürlichen glatten Muskelfasern des Magens und des Darmkanals zu energischer Tätigkeit angespornt werden; durch die erhöhte Wärmeproduktion wird der Verbrauch der organischen Substanz gesteigert und es stellt sich reges Verlangen nach Wiederersatz in Form des Hungers ein.

Aber es wird durch unser System auch die Erschlaffung der

*) Schweninger: Einige Grundzüge der Krankenbehandlung. Bl. f. klin. Hydrotherapie, Heft 8, 1904 und Archiv f. physik. diätet. Therapie. Heft 1, 1905.

**) Rumpf: Herz- und Kreislaufstörungen. Eulenburgs Realenzyklopädie. Jena 1904.

gesamten Bauchmuskulatur beseitigt. Diese Erschlaffung läßt sich nicht nur bei Greisen, bei Frauen die wiederholt geboren haben und bei Kranken beobachten, sondern selbst bei Kindern und Jünglingen. Der Bauch tritt, wenn die Muskulatur nicht unter Willensanstrengung angespannt wird, heraus, er hängt schlaff herab. Das darf nicht sein, vielmehr muß ihn die kräftige Bauchmuskulatur in seiner natürlichen Lage, d. h. gegen die Brust zurücktretend, festhalten. Das Uebermaß der Nahrungsaufnahme, mangelhaftes Kauen und ungeeignete Nahrung dehnen und schwächen die Verdauungsorgane, und die Bauchmuskeln sind nicht straff genug, dem innern Druck entgegenzuwirken. — Auch die Anlage zu Leistenbrüchen wird durch die Schwäche der Unterleibsmuskulatur begünstigt. Unsere Gymnastik, insbesondere die Uebungen 1, 2, 3, 6, 14, 17, 18 sind geeignet, die Unterleibsmuskulatur zu festigen.



Abbild. 58.

Allerdings wird es zur Erzielung kräftiger Bauchmuskulatur unerläßlich sein, daß die Uebenden sich jeder Schwächung derselben wie der Eingeweide durch beengende Kleidungsstücke enthalten. Auch das Reformkleid hat nicht vermocht, das Korsett aus dem Felde zu schlagen und dieses Marter- und Mordinstrument darf nach wie vor die Gesundheit und Schönheit unserer Mädchen und Frauen vernichten. Ja, das Korsett hat sogar unsern Schönheits- und Formensinn korrumpiert. Uns gefällt nicht mehr der ideale weibliche Körper wie ihn die Antike kannte, sondern der moderne Kulturmensch vermag sich für den entstellten Frauenleib mit der Schnürfurche um die Mitte, die breiten fettgepolsterten Hüften, für das plumpe Gesäß und den krummen Rücken des Korsettopfers zu begeistern.

Die entsprechenden Nachweise hat Prof. Schultze-Naumburg in seinem bedeutsamen Werke über „die Kultur des weiblichen Körpers als Grundlage der Frauenkleidung"*) in anschaulicher Weise

*) Eugen Diederichs, Leipzig. Zu beziehen v. d. Geschäftsstelle d. Naturarzt, Berlin S. Kottbuserdamm 5.

geführt. Unsere Illustrationen 58, 59, 60, die dem genannten Werke entnommen sind, zeigen die Abweichungen von der Normalität, die durch die Korsetteinschnürung hervorgerufen werden. Die punktierte Linie bei 58 deutet die Kleider an. Deutlich sieht man, wie sich die vordere innere Bauchwand dem Rückgrat nähert. Es ist klar, daß eine dauernde



Abbild. 59.

Abbild. 60

Einschränkung sichtbare Furchen hervorrufen und schließlich eine Körperform erzeugen muß, wie sie uns Abb. 59 zeigt. Fig. 60 stellt im Gegensatz hierzu den normalen, durch keine Einschnürung entstellten Mädchenleib dar.

Hier kann nur Kampf gegen das Korsett, Beseitigung desselben und sodann Muskelkräftigung Abhilfe schaffen. Anstatt des Korsetts

sei den Frauen ein Busentuch empfohlen wie dies unsere Abbildungen 61, 62, 63 veranschaulichen. Der Schnitt ist so einfach, daß er von jedem Mädchen sofort nachgeahmt werden kann. Am besten wird zu diesem Busenknüpftuch Waschpikee oder Schirting verwendet.

Sind durch starkes Schnüren oder durch andere Sünden gegen unsern Körper Unterleibsstauungen eingetreten, so werden sie durch Muskelgymnastik beseitigt, da diese durch Erhöhung des



Abbild. 61. Busentuch als Büstenhalter.
a) Rückenansicht.

Blutdruckes Entlastung schafft. Diese hinwiederum erhöht die Energie und übt so einen günstigen Einfluß bei Gemütsverstimmungen, Mißmut und Lebensüberdruß. Da aber die Körperbewegung auch einen erquickenden, normalen Schlaf bedingt, so ist sie von unschätzbarem Werte für geistig Ueberarbeitete, die an Schlaflosigkeit leiden. Der Verbrennungsprozeß wird gesteigert, die Blutzirkulation angeregt und so der Stoffwechsel

günstig beeinflußt, ist daher systematisch betriebene Bewegung in Form der Gymnastik als ein geradezu souverän wirkendes Heilmittel bei chronischen Krankheiten zu betrachten. Auch bei den verschiedenen Formen der Neurasthenie hat sie sich trefflich bewährt.

Da der eigentliche Mechanismus aller Muskelbewegungen, sowohl der willkürlichen wie der unwillkürlichen im Zentralnervensystem



Abbild. 62. b) Seitenansicht.

seinen Sitz hat und die Erfahrung lehrt, daß oft geübte Bewegungsreihen leicht in derselben Ordnung wiederkehren, sobald ein darauf gerichteter Willensimpuls dies verlangt, so dürfen alle Muskelübungen zugleich auch als Nervenübungen betrachtet werden und wir können sagen: Muskelgymnastik ist Nervengymnastik. In besonderem Maße aber wird sie dies dort werden, wo der Wille bei jeder Uebung eine so hervorragende Rolle spielt, wie dies bei unserer Gymnastik der

Fall ist. Hier wirkt der Wille auf Nerven und Muskeln und diese hinwiederum zurück auf den Willen. Es muß also unsere Gymnastik notwendigerweise gleichzeitig eine Kräftigung der Muskulatur, der Nerven und des Willens in harmonischer Weise zur Folge haben. Jede Ueberanstrengung, jedes Zuviel ist ausgeschlossen, da der tote, oft schwer zu handhabende Apparat (Hantel, Gewichte usw.) durch



Abbild. 63. c) Fertig geknüpft.

den streng individualisierten Willen ersetzt wird. Wir dürfen daher unsere Gymnastik, die zwar in Form und Anordnung der Uebungen nicht wesentlich Neues bietet, dafür aber dem Willen eine Bedeutung zuweist wie kaum ein anderes System, getrost den Gesunden wie den chronisch Kranken, besonders aber den Nervösen als prophylaktisch und heilend wirkende, naturgemäße Anwendung empfehlen. Muskel und Wille sind untrennbare Begriffe bei

jeder Lebenstätigkeit, sie müssen untrennbar bleiben auch bei der Gymnastik. Ist Untätigkeit Krankheitsbeginn, Lähmung beginnendes Sterben, so ist andererseits Bewegung Leben, und wenn die Bewegung systematisch betrieben und geleitet wird, durch den bewußten Willen, so bedingt sie erhöhtes Leben, intensivere Lebenstätigkeit. Wer seine Muskeln kräftigt, stärkt seinen Willen und damit zugleich seine Lebensenergie!



11*

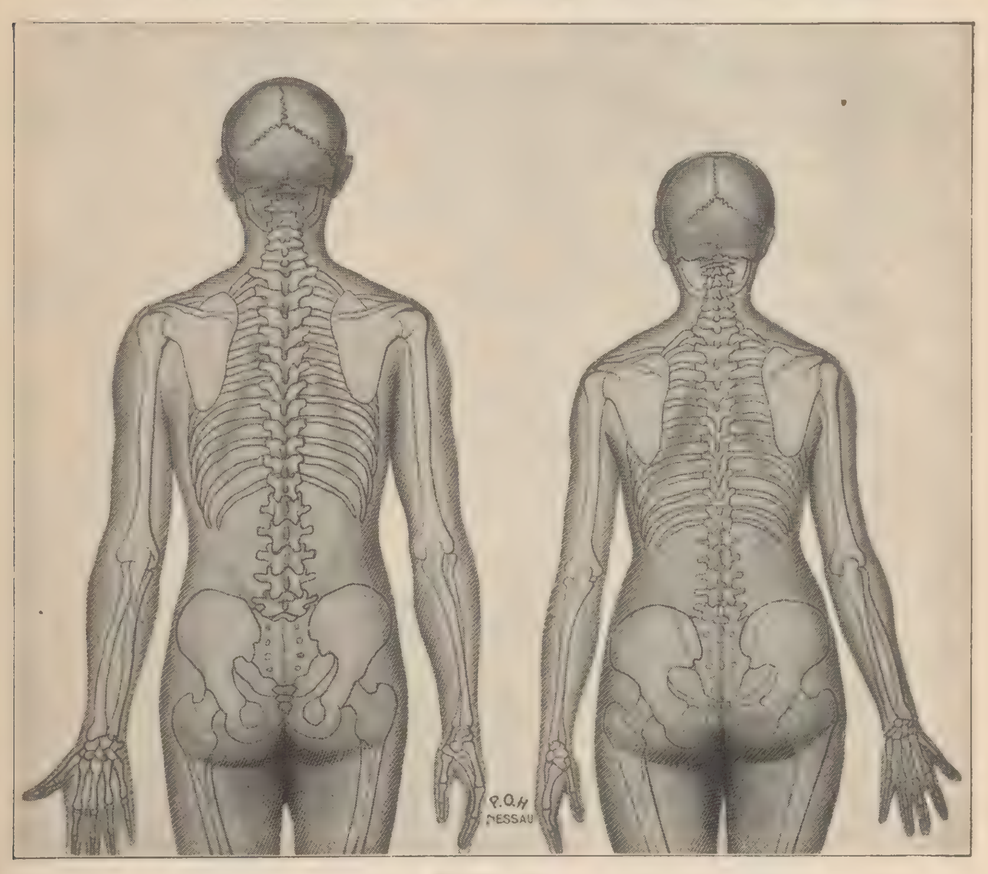


Wie man größer erscheinen und wachsen kann.

Es steigt das Riesenmaß der Leiber
Hoch über Menschliches hinaus.
Schiller.

Aus Amerika, dem Lande der unbegrenzten Möglichkeiten, kam die wunderbare Mär, daß ein genialer Mann, Leo Minges nennt er sich, ein neues System entdeckt habe, das Alten wie Jungen die Möglichkeit gebe, die Maße ihrer Körper zu verändern und schließlich um eines halben Hauptes Länge höher als früher in die Welt und auf ihre kleinbleibende Umgebung herabzublicken. Und dies alles kann der Deutsche für das Opfer einer Postkarte im Werte von 10 Pfg. haben, denn ideal und menschenfreundlich wie die meisten Amerikaner nun einmal sind, sendet Herr Minges gern jedem Gernegroß eine Broschüre mit der Enthüllung seines Geheimnisses gratis und franko zu. Ich schrieb, um das System kennen zu lernen, an die angegebene Adresse und empfing von der Cartilage Company in Brighton N. Y. eine Reklamebroschüre mit der Aufforderung, nur 65 Mark einzusenden, dann werde man mir sofort das System bekannt geben und einen Apparat zusenden, der meine Verlängerung um 4—10 cm bewirken werde. Kurzum, der ganze Schwindel entpuppte sich als ein gymnastisches System, durch das mit Hilfe eines Zug- und Stützapparates allerdings die Haltung verbessert, wohl auch einmal eine leichte Rückgratsverkrümmung ausgeglichen werden kann, an dem indessen nichts weiter neu war, als die Art der Reklame, und nichts weiter überraschend, als die Dreistigkeit, mit der man hier den Deutschen 65 Mark abnimmt. Der bekannte Orthopäde Paaschen hatte die Idee seit Jahren seiner Behandlung zugrunde gelegt und damit Erfolge erzielt, aber er hat keine geheimnisvolle Reklame damit gemacht und die schlauen Yankees haben den bescheidenen Deutschen die Idee — nachempfunden. Der Streckapparat wird täglich 10—30 Minuten angelegt, bestimmte Uebungen gemacht, Tiefatmung getrieben und — der Erfolg ist sicher."

In den meisten Fällen, die als Erfolge des Systems verbreitet werden, handelt es sich nicht um Beschleunigung oder auch nur Beeinflussung des Wachstums, sondern lediglich um eine Verbesserung der Körperhaltung. Die schlaffe Haltung läßt sehr viele Menschen



Abbild. 64.

kleiner erscheinen als sie in Wirklichkeit sind. Hat doch Dr. Nägeli in Ermatingen gezeigt, daß die Last des Kopfes den Hals zusammenpreßt und um 1 bis $2^1/_2$ cm kürzer erscheinen läßt. Bei schlechter Körperhaltung ist die Differenz natürlich weit größer und beträgt beim Rückgrat bisweilen 4—6 cm. Eine genauere Betrachtung unseres Bildes 65 wird dies verdeutlichen.

Der Ruhm oder vielleicht auch der materielle Erfolg des Herrn

Minges hat einen Engländer nicht schlafen lassen und dieser versendet einen Prospekt, an dessen Kopf mit fetter Schrift an jeden Leser, und wäre es selbst der Flügelmann der Potsdamer Leibgarde, die mitleidige Frage richtet: Why you are not taller? (Warum sind



Abbild. 65.

Sie nicht größer?) Und nun empfiehlt der Erfinder der „Extensor Methode" einen Apparat, der sich als eine plumpe Nachbildung des von dem deutschen Arzte Dr. Georg Müller konstruierten bereits früher beschriebenen „Autogymnast" entpuppt.

Ist es denn nun überhaupt denkbar, das Wachstum in irgend

einer Weise zu befördern, oder entzieht sich die Entwicklung unserer Erscheinung nach dieser Richtung hin gänzlich unserm Einfluß?

Diese Frage hat nicht nur Kleine und Allzugroße, die Zwerge wie die Riesen lebhaft beschäftigt, sondern auch die wissenschaftlichen Forscher aller Zeiten. Wollen wir die Antwort finden, so müssen wir uns über das Wachstum und seine Hemmungen zunächst unterrichten. Quetelet*) hat sich bekanntlich mit zahlreichen Messungen beschäftigt, hat seine Versuchspersonen jahrelang beobachtet und kam endlich zu folgenden Schlüssen: „Das schnellste Wachstum findet unmittelbar nach der Geburt statt. . . . Das Wachstum des Kindes vermindert sich in dem Maße der Zunahme des Alters bis gegen das vierte oder fünfte Lebensjahr; die Epoche des Maximums der Lebensaussicht; während des zweiten Jahres nach der Geburt beträgt das Wachstum etwas weniger als im ersten Lebensjahre, und während des dritten Jahres nur den dritten Teil. Nach Zurücklegung des vierten und fünften Jahres nimmt die Körperhöhe fast strenge regelmäßig zu bis gegen das sechzehnte Lebensjahr, also bis zum Beginn der Geschlechtsreife. Nach diesem Alter wächst der Mensch beständig aber langsam weiter. . . . Selbst im fünfundzwanzigsten Jahre scheint das Wachstum des Mannes noch nicht vollendet zu sein."

Straby hat über die alljährliche Durchschnittszunahme der Körperlänge folgende Tabelle angelegt, die sich bei gesunden Menschen, abgesehen von vereinzelten Abweichungen, als richtig bewährte:

Alter in Jahren.	Zunahme jährlich in ctm.	Körperlänge in ctm.	
	Größe bei der Geburt	50	I. Fülle
1	25	75	
2	10	85	
3	8	93	
4	5	98	
5	6	104	I. Streckung
6	8	112	
7	10	122	
8	4	126	II. Fülle
9	3	129	
10	2	131	
11	5	136	II. Streckung
12	5	141	
13	5	146	
14	5	151	
15	5	156	
16	5	161	Periode der Reifung.

*) A. Quetelet: Physique sociale, ou essai sur le développement des facultés de l'homme. Brüssel. Tom. 2, S. 33.

Hier zeigen sich deutlich fünf scharf abgegrenzte Perioden, die der Fülle und der Streckung. In den beiden ersten Perioden der Fülle erfolgt das Breitenwachstum, und das Längenwachstum geht nur langsam vorwärts. In den Perioden der Streckung, d. i. vom 5. bis 8. und vom 11. bis 16. Jahre wächst der gesunde Mensch rasend und erleidet das Breitenwachstum eine Unterbrechung. Mit dem 16. Jahre beginnt die Periode der III. Fülle, die mit dem 20. Jahre — der Blüte der Entwicklung — ihr Ende erreicht.

Es drängt sich uns die Frage auf: „Aus welchen Gründen geht das Wachstum in den letzten Entwicklungsjahren nicht mehr mit der Schnelligkeit der ersten Lebensjahre weiter?" Die Antwort kann nur lauten: „In den ersten Lebensjahren ist der uns zuteil werdende Schutz und alle Pflege am größten. Je älter wir werden, um so mehr wirkt die Außenwelt mit ihren Schädlichkeiten auf uns ein. Der Kampf aber mit den äußeren Einflüssen, der eigentliche Daseinskampf wirkt in seiner Gesamtheit hemmend auf das Wachstum, obwohl er andererseits auch die Anregung zur Entwickelung bestimmter Organe gibt. Er erfordert eben Kräfte, die dem Wachstum entzogen werden müssen.

Doch es kommt noch ein anderer wichtiger Umstand in Betracht. Wie bekannt, sind beim Neugeborenen Rumpf und Kopf unverhältnismäßig groß, die Gliedmaßen, insbesondere die Beine dagegen sehr kurz. Wir vermissen selbst beim schönsten Kinde die Harmonie der Körperteile. Hier sind wohl Zweckmäßigkeitsgründe entscheidend. Der Säugling bedarf der Arme und Beine noch nicht. Atmung und Verdauung spielen in seinem „Lebenskampfe" die Hauptrolle. Erst vom zweiten Jahre ab ändert sich das. Die Arme werden gebraucht und damit beginnt deren Entwicklung. Dann kommen beim Gehenlernen die Beine an die Reihe. Von Jahr zu Jahr nimmt nun die Freude am Hüpfen und Springen, später am Laufen und Tummeln, am Arbeiten mit Armen und Beinen zu. Die Organe erhalten, wie Dr. med. A. Schmidt*) treffend bemerkt, starke Wachstumanregungen durch den Gebrauch. Infolgedessen erreicht die volle natürliche Entwicklung des Menschen ihr Ziel: „Verhältnismäßig kurzen Rumpf, verhältnismäßig lange Gliedmaßen.

Auch das Fortpflanzungsleben ist nicht ohne Einwirkung. In den Entwicklungsjahren unterbleibt das Längenwachstum und erst

*) Dr. F. A. Schmidt. Unser Körper. 2. Auflage, S. 17. Leipzig. 1903.

nach dem 16. Jahre machen die meisten jungen Leute wieder „einen Schuß in die Höhe", wie man im Volke sagt.

Krankheiten hemmen das Wachstum am meisten. Besonders gilt dies von chronischen Erkrankungen, während einige akute Krankheiten anscheinend sogar günstig auf das Wachstum einwirken. Das ist insofern falsch, als nicht im Verlaufe der Krankheit, sondern vielmehr erst nach Ablauf derselben das schnellere Wachstum einsetzt.

Nysten*) hat bereits darauf aufmerksam gemacht, daß nach gewissen Krankheiten das Wachstum rascher vor sich geht. Besonders nach Ablauf des Wechselfiebers wird diese merkwürdige Erscheinung beobachtet. Aber das Wachstum beschränkt sich in solchen Fällen stets auf die Höhe, es findet nicht gleichmäßig nach allen Dimensionen statt. In den Niederungen und Fiebergegenden sagte man daher früher: „Das Fieber habe den Kranken gestreckt."

Das verschiedenartige Verhalten von Krankheiten auf das Wachstum erklärt sich dadurch, daß alle Krankheiten auf Ernährung und Nerventätigkeit unmittelbar einwirken, einzelne diese Tätigkeiten beschleunigen, andere sie dagegen hemmen.

Das Wachstum der einzelnen Organe ist nämlich abhängig von dem Maße der Blutzufuhr und von der Nerventätigkeit innerhalb des betreffenden Körperteiles. Francois Frank**) hat dies durch Versuche festgestellt. Er hat auch gezeigt, daß der Beruf und der Stand auf die Proportion der Glieder und auf das Verhältnis derselben zueinander von wesentlichem Einfluß sind. Da in jedem Berufe, jedem Stande und endlich in jedem Klima die Einwirkungen auf das Blut- und Nervenleben andere sind, so erklärt sich auch die verschiedene Schnelligkeit des Wachstums bei den verschiedenen Ständen, Berufsarten usw.

Um falschen Auffassungen zu begegnen, sei bemerkt, daß aus den gemachten Ausführungen keineswegs der Schluß gezogen werden darf, es müßte dann doch das Wachstum aller Individuen eines gleichen Standes, Berufes usw. und demnach auch die Größe aller Berufs-, Standes- usw. Genossen ziemlich gleich sein. Man darf den Einfluß der Vererbung und des Fötallebens nicht außer Betracht

*) Nysten, Accroissement. Dictionaire des sciences médicales, par une société des medicins et des chirurgiens. Tom. I, S. 104. Paris.

**) Fr. Franck: Du volume des organes dans ses rapports avec la circulation du sang. Revue des sciences médicales. Tom. IX. S. 424. Paris.

lassen. Normales Wachstum hat unter allen Umständen günstige Entwicklungsverhältnisse der Frucht im Mutterleibe zur Voraussetzung, Hemmungen im Fötalzustande vermögen ihre Schatten auf das gesamte Entwicklungsleben zu werfen.

Licht, Luft und Wärme sind bestimmend für die Beschaffenheit des Blut- und Nervenlebens im Organismus. Charles Letourneaus*) Forschungen haben ergeben, daß im Sommer das Wachstum der Menschen und der Mehrzahl der Tiere überhaupt am größten, im Winter am kleinsten ist. Damit war das Verhältnis von Licht und Wärme zu der Innigkeit des Stoffumsatzes erwiesen und andere Versuche haben die Richtigkeit der Letourneauschen Feststellungen bestätigt.

Gegen diese Wahrheit kann auch keineswegs der Umstand ins Treffen geführt werden, daß in kalten Klimaten ebenso wie in warmen, Riesen und Zwerge vorkommen, d. h. daß auch unter dem ungünstigen Einfluß großer Kälte kräftiger, ja riesenhafter Wuchs erfolgen kann.

Das, was man gewöhnlich „Riesen- und Zwergwuchs" nennt, ist krankhafte Organisation, oder es handelt sich um sogenannte Naturspiele. Es gibt Familien mit hohem und solche mit niedrigem Wuchse, Riesen und Zwergfamilien gibt es aber nicht.

Die sogenannten Riesen charakterisiert Virey**) wie folgt: „Die Mehrzahl der Riesen ist weich, träge und schwach; ihr Leben dauert nicht lange, auch ihre Gesundheit ist nicht fest. Ihre Geisteskräfte sind schwach; meistens haben sie weder Mut, noch Festigkeit des Charakters, und Schwierigkeiten gegenüber kein Widerstandsvermögen; kein hochaufgewachsener Kerl wird, im allgemeinen genommen, ein großer Mann. Im ganzen bekunden sie viel weniger Fülle und Kraft oder Aktivität physischer und moralischer Art, als Individuen kleineren Wuchses.

Von den Zwergen dagegen ist bekannt, daß sie entweder einer skrofulösen, rachitischen oder sonst einer vererbten Anlage ihre Wachstumshemmung zu verdanken haben; oft sind sie Kinder von notorischen Trinkern, im Rausch gezeugt.

Der Riese ist meist ein Schwachkopf, der Zwerg ein Kindskopf.

*) Ch. Letourneau: La biologie. Deuxième édition. Paris. Seite 309.

**) J. J. Virey: Histoire naturelle du genre humain. Nouvelle édition. Brüssel. S. 175.

Schon Carus*) hat darauf hingewiesen, daß in der Geschichte der Menschheit kein Beispiel eines wirklich riesenhaften oder vollkommen zwerghaften Individuums aufzuweisen sei, daß sich durch hervorragende Geistesgaben ausgezeichnet hätte. Der Hinweis etwa auf Bismarck wäre hier deplaziert, denn der Altreichskanzler war wohl eine machtvolle Erscheinung, aber doch kein Riese. Eigentlich riesenhafte Bildungen sind eben meist krankhafte, auf einen Teil der Organe beschränkte Hypertrophien, die der Harmonie entbehren.

Für diese Wachstumsverhältnisse kommt übrigens noch ein Moment in Betracht, auf welches Késmarszky**) zuerst hingewiesen hat: er fand nämlich, daß die Kinder von Mehrgebärenden günstigere Wachstumsaussichten haben, als die Kinder Erstgebärender. Bei wiederholter Schwangerschaft ist der Organismus an die Veränderung der körperlichen Verhältnisse bereits gewöhnt, daher hat es auch mit der Erregung der Nerven nicht mehr so viel auf sich, wie bei der ersten Schwangerschaft. **Ruhige Nerven der Mutter bedingen normales Wachstum der Kinder.**

Endlich kann es dem scharfen Beobachter nicht entgehen, daß in den Familien der Wohlhabenden das Wachstum im allgemeinen schneller von statten geht, als in den Familien der Armen. Ausnahmen sprechen keineswegs dagegen. Die Statistik zeigt, daß in den wohlhabenden Familien die Söhne mit 15, die Töchter mit 13 Jahren bereits so groß sind, wie in darbenden Familien die Söhne mit 18, die Töchter mit 19 Jahren.

Wohlhabende Leute wohnen in helleren, luftigeren und gesünderen Räumen, sie bekleiden sich besser, können ihre Kleider öfters wechseln und der Jahreszeit besser anpassen als die Opfer der Armut: sie vermögen ihre Haut besser zu pflegen, ernähren sich mit besserer Speise, haben weniger kleine Sorgen und sind daher heiteren Gemüts. Diese Momente begünstigen das Wachstum außerordentlich, weil sie den Umsatz der Gebilde im Organismus beschleunigen und die Ausscheidung der verbrauchten Stoffe befördern. Auch Dr. Schmidt bestätigt dies in seinem bereits erwähnten Werke und hält die Kulturentwicklung geradezu für einen dem Wachstum besonders günstigen

*) C. G. Carus: Symbolik der menschlichen Gestalt. Ein Handbuch der Menschenkenntnis. 3. Auflage. S. 81. Leipzig.

**) Th. Késmarszky: Ueber die Gewichtsveränderung reifer Neugeborener Revue des sciences médicales. S. 651. Paris.

Faktor. „Was endlich die Einwirkung der Kultur betrifft", führt der genannte Autor aus, „so ist zweifellos die durchschnittliche Körperentwicklung bei den Kulturvölkern eine bessere, als bei den „wilden" Völkerschaften. Selbst da, wo bei letzteren der Lebensunterhalt, namentlich Jagd und Krieg, eine stärkere Betätigung der Muskulatur bedingen, treten auch häufiger hemmende Einflüsse auf das Wachstum ein durch zeitweisen Nahrungsmangel, ungenügenden Schutz gegen Witterungseinflüsse usw. Beim Kulturmenschen ist eben in viel höherem Grade eine Gleichmäßigkeit aller äußeren Lebensbedingungen und damit auch des Wachstums gewährleistet. Bei einzelnen Naturvölkern, deren Daseinsbedingungen sich besonders ungünstig gestalten, sehen wir, daß ganze Stämme im Wachstum und in der gesamten Körperentwicklung zurückgehen und entarten."

Wenn wir unter den Reichen und selbst in den höchsten Kreisen bisweilen Jammergestalten begegnen, so dürfen wir nicht vergessen, daß die Folgen der Unzucht und schwerer Entartungskrankheiten bei den Eltern auch durch sorgsamste Pflege der Kinder nicht immer beseitigt zu werden vermögen. Immer aber sind in diesen Kreisen hochgewachsene (wenn auch oft ausgemergelte) Gestalten verhältnismäßig zahlreicher als beim Proletariat.

In Familien, die ihrer Veredelung zustreben, geschieht das Wachstum viel mehr in die Länge, als in die Breite; wo dagegen Verrohung stattfindet, tritt das Längenwachstum gegen das Wachstum in die Breite bis zu einem gewissen Grade zurück. Veredelung aber ist vorwiegend eine Angelegenheit des Nervensystems, während bei der Verrohung das Ernährungssystem hauptsächlich in Frage kommt. Ein Fresser wird weder auf seine Veredelung bedacht sein, noch wird er harmonisch wachsen: er wird selbst bei größtem Körpergewicht ebenso zu den „Verkümmerten" gerechnet werden müssen, wie der im Elend Darbende.

Ziehen wir aus dem in diesem Kapitel Erörterten die Nutzanwendung, so kommen wir zu dem Schluß, daß die Beeinflussung des Wachstums möglich und unter gewissen Voraussetzungen wenigstens innerhalb gewisser Altersgrenzen durchführbar ist. Auch der Fünfzigjährige wird die Entwicklung seiner Leibesbeschaffenheit nach bestimmten Regeln zu beeinflussen vermögen: für ihn ist's aber zu spät, sein Längenwachstum zu fördern oder überhaupt zu korrigieren.

Anders ist's dagegen im Alter vom 18. bis zum 26. Jahre. In dieser Zeit können Wachstumsanregungen wohl gegeben werden, und der Erfolg wird nicht ausbleiben.

So überraschend dies erscheinen mag, wir können auch unsere Knochen, die ja das Gerüst des Körpers bilden, zum Wachstum veranlassen, ihnen auch in späteren Jahren noch Wachstumsanregungen geben.

Prof. Hermann v. Meyer entdeckte im Jahre 1867 beim Studium der Innenstruktur der Knochen die Spongiosabälkchen und deren Verlauf und Prof. Julius Wolff wies im Jahre 1892, in seinem Werke über das Gesetz der Transformation der Knochen nach, daß verstärkte bezw. veränderte Inanspruchnahme der Knochen sowohl deren äußere Form wie deren innere Architektur zu verändern vermöge. Aufgabe der Hygiene wird es sein, deformierte Knochen durch Inanspruchnahme nach bestimmten Regeln zur Norm zurückzuführen. Ein in der Entwicklung zurückgebliebener Knochen kann auch in späteren Jahren noch, sofern er neue Wachstumsanregungen empfängt, sich derartig entwickeln, daß ein vollständiger Ausgleich herbeigeführt wird.

Prof. Culman, der Verfasser des 1866 erschienenen Werkes „die graphische Statik" stellte fest, daß der Verlauf der Spongiosabälkchen überraschend dem der Zug- und Drucklinien innerhalb eines Kranauslegers gleiche. Wenn wir die Knochen anstrengen, wie dies durch turnerische und gymnastische Uebungen, auch durch Schwimmen, Rudern oder Laufen geschieht, so verändern sich, richtiger gesagt vermehren sich die Spongiosabälkchen und der Knochen wächst. Mit ihm aber wächst auch das den Knochen umkleidende Fleisch, die Muskulatur und die Haut.

Es kann also durch fortgesetzte Uebungen gewisser Organe — der Beine, der Arme rc. — eine Veränderung der Figur herbeigeführt werden und es wirft ein merkwürdiges Licht auf das physiologische Wissen derjenigen Naturheilkundigen, die sich über meine Ausführungen beim Erscheinen dieses Werkes lebhaft zu erregen vermochten und die Möglichkeit einer „Knochenhygiene" bestritten.

Wollen wir einen Erfolg erzielen, so ist zunächst eine vollständige Umwandlung der Diät notwendig. Die Ernährung sei reichlich aber nicht übermäßig. Nach der Mahlzeit darf sich kein Gefühl der Trägheit ein-

stellen, denn dieses ist ein Beweis dafür, daß zu viel gegessen wurde. Die Eiweißmast mache einer nährsalzreichen, aber leicht verdaulichen Kost Platz. Jeder Ballast werde vermieden.

Morgens eine Hafer-, Reis-, Schrotmehl- oder Obstsuppe dick eingekocht, dazu etwas Schwarzbrot.

Mittags Gemüse, nur wenig Kartoffeln, leichtes Fleisch und Obst. Mehlspeisen, Suppen und Flüssigkeiten — besonders auch alkoholische Getränke — sind am besten gänzlich zu meiden. Alkohol in jeglicher Form verhindert normales Wachstum.

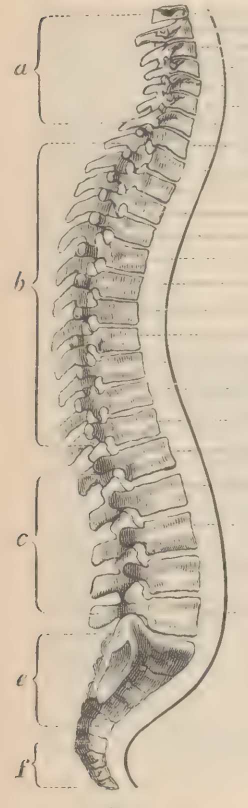
Der Abendtisch weise Obst, Brot mit Butter, als Zuspeise weichen Käse (Quark), Radieschen usw. auf. Getränke werden auch bei dieser Mahlzeit am besten vermieden oder stark eingeschränkt.

Neben dieser einfachen, kräftigen und dennoch billigen Ernährung ist auf Hautpflege besonders Gewicht zu legen. (Näheres in den Kapiteln 5, 6 u. 9.) Reichlicher Aufenthalt in sonniger Luft, sofern die Witterung nur halbwegs erträglich ist.

Viel Schlaf! Um 10 spätestens 11 Uhr zur Ruhe. Wenn irgend möglich 8—9 Stunden Schlaf. Sorge für regelmäßige Ausscheidung. Darm und Nieren müssen normal funktionieren, wenn der erwünschte Erfolg nicht ausbleiben soll. Morgens ein längerer Spaziergang, keine Fahrt per Rad! —

Sodann gilt es, diejenigen Organe systematisch zu entwickeln, die im Wachstum zurückgeblieben sind. Dr. Moritz Kende untersuchte zahlreiche Erwachsene und Kinder, um die Zahl derer festzustellen, die an Skoliose (Rückgratverkrümmung) leiden und stellte fest, daß bei 38 Proz. seiner Erwachsenen, ferner bei 65 Proz. der von ihm untersuchten Knaben und 74 Proz. der Mädchen Rückgratverkrümmungen verschiedenen Grades vorhanden waren. Selbst bei leichterer Skoliose beträgt die Krümmungslinie 3—5 Zentimeter, die vom Längenmaße abzustreichen sind. Gelingt es, diese Differenz zu beseitigen, so sieht die Figur ganz anders aus. Wenn, wie Kende zeigte, von 100 Erwachsenen 38, also mehr als ein Drittel, unter solchen Verkrümmungen zu leiden haben, dann sollte jeder „Kleine" zunächst einmal nach dieser Richtung hin Feststellungen treffen, was zur Not vor dem Spiegel geschehen kann: besser und sicherer wird allerdings ein Fachmann, ein Arzt oder Orthopäde, die Diagnose zu stellen vermögen. Man muß sich hier die Beschaffenheit der menschlichen Wirbelsäule vergegenwärtigen. Dieselbe besteht, wie dies unsere Abb. 66 zeigt,

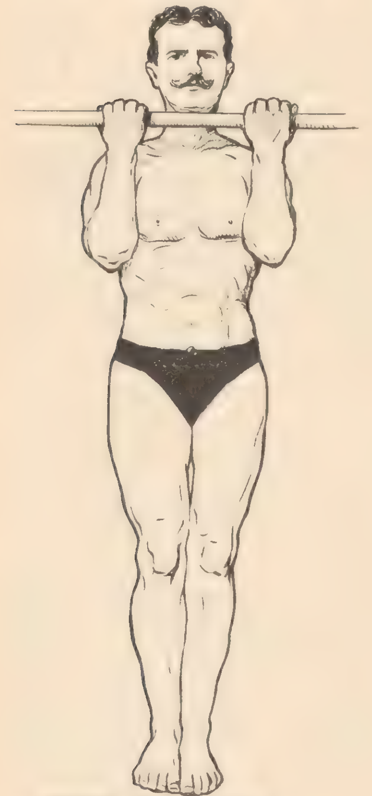
aus den 7 Wirbeln des Halsteiles a, den 12 Wirbeln des Brustteiles b, den 5 Wirbeln des Lendenteiles c. Auf den Lendenteil des Rückgrats folgt nach abwärts das aus 5 untereinander verwachsenen Wirbeln gebildete Kreuzbein e, welches sich zwischen die Hüftbeine auf der Rückseite des Körpers einkeilt und an seinem unteren spitz zugehenden Ende das aus 4 verkümmerten Wirbeln gebildete Schwanz- oder Steißbein f trägt.



Abbild. 66.

Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen die sogenannten Zwischenwirbelscheiben (Fibrio kartilago intervertebralis). Diese bestehen aus einem breiten, festen und elastischen Faserringe, der einen weicheren Kern einschließt. Diese Scheiben werden bei großer Belastung, in vielen Fällen auch bei allgemeiner Schwäche stark zusammengedrückt, so daß sie über die Wirbelknochenränder hinausragen. Die Dehnung dieser Zwischenwirbelscheiben durch einen Apparat und gleichzeitige Kräftigung des Organismus ist nun das angebliche Geheimnis der Cartilage Company in Brighton (Amerika). Für dieses „Geheimnis" aber brauchen wir, wie bereits erwähnt, nicht 65 Mk. zu zahlen, das können wir ohne amerikanische Wohltäter sehr schnell ergründen: Kräftigung der Wirbelsäule durch tägliche milde Waschungen und sachgemäß ausgeführte Massage, später oder besser gleichzeitig betriebene Gymnastik. In der Hauptsache werden Klimmzüge, siehe Abb. 67, zur Anwendung kommen, wobei die anderen gymnastischen Uebungen nicht verabsäumt werden dürfen. Kurzbeinige werden insbesondere die in Kapitel 9 zur Pflege der unteren Extremitäten angegebenen Uebungen machen müssen. Sind Brust und Hals zu kurz geraten, so werden die in Kapitel 7 vorgesehenen Atem- und Stimmübungen ausgeführt, und die zur Kräftigung des Nackens vorgeschriebenen Uebungen vorgenommen. Auch energische Streckübungen der Arme (siehe Abb. 68) sind von Vorteil. Täglich drei- bis fünfmal sind Klimmzüge und Schwingungen am Reck oder

Zimmertrapez zu machen. Wer dazu Gelegenheit hat, nehme täglich Kletterübungen am Seil (Abb. 69 und 70) vor, ebenso Seilschwingen. Die Schlaflage muß eine völlig horizontale sein. Wer nicht auf dem Rücken zu liegen vermag, der versuche in Bauchlage zu schlafen. Geschlechtlicher Verkehr ist während der Uebungszeit am besten vollständig einzustellen, da er den Erfolg der Uebungen mehr als zweifel-



Abbild. 67. Klimmzug.



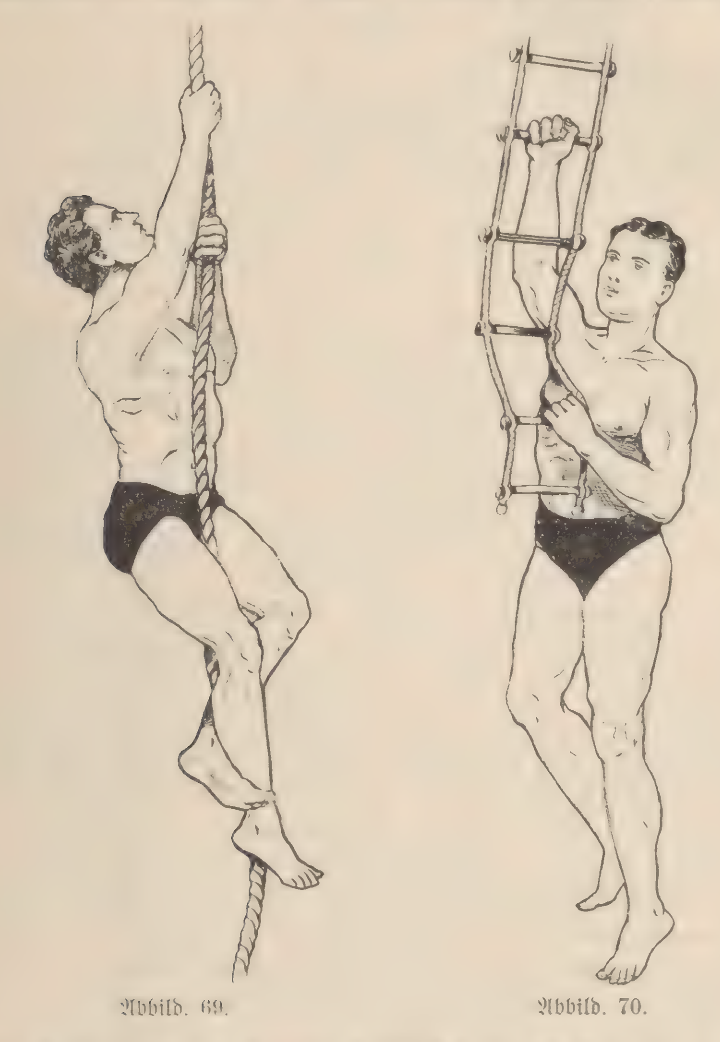
Abbild. 68. Streckübung.

haft macht. Streckapparate, wie solche ohne irgendwelche Anpassung an den Körper von der Cartilage Comp. für 65 Mk. verkauft werden, möchten wir unter keinen Umständen empfehlen.

Sehr richtig bemerkt A. Scholta-Dresden in einer beachtenswerten Arbeit über „die Rückgratsverkrümmungen bei Kindern".*)

*) Naturärztliche Zeitschrift. Schriftl. A. Scholta-Dresden. Jahrg. 1905 Nr. 6, S. 50.

„Der Arzt und sein ausführendes Organ, der Krankenpfleger und Masseur, werden sich bei den Maßnahmen zur Verhütung und Behandlung der habituellen (Schul-) Skoliose vor Augen führen, daß



Abbild. 69. Abbild. 70.

jeder tätige oder durch Turnen, Gymnastik und Massage in Tätigkeit versetzte Muskel erstarkt und das jeder weniger tätige, durch Druck oder Entspannung in Untätigkeit versetzte Muskel erschlafft und abmagert. Bei der Schulskoliose kommt die Erstarkung der Rücken-, Brust- und Armmuskeln auf der konvexen (meist rechten), die Erschlaffung der

genannten Muskeln aber auf der konkaven Rumpfseite zur Geltung. Wollen wir die Wirbelsäule wieder gerade richten oder wenigstens an ihrem fortschreitenden Krümmen hindern, so können wir das am besten durch Kräftigung der Muskeln, Sehnen und Bänder auf der konkaven schwachen Rückenseite tun. Die durch Arbeit, Massage, Gymnastik, Turnen, Güsse usw. gekräftigten Rückenmuskeln wirken dann ziehend von der konkaven Fläche auf die Wirbelsäule. Kräftigen wir aber die schon überstarken (hypertrophierten) Muskeln der konvexen Seite durch Massage usw. noch mehr, so befördern wir erst recht die Ausbiegung der Wirbelsäule. Die bereits starken Rückenmuskeln wirken dann ziehend von der konkaven Fläche auf die Wirbelsäule."

Oft hat schon Verbesserung der Körperhaltung durch allgemeine Kräftigung eine günstige Beeinflussung des Längenmaßes zur Folge.

Werden die vorgeschriebenen Uebungen regelmäßig durchgeführt, und die angegebene Lebensweise beobachtet, so wird der Uebende schon nach einigen Monaten eine Tendenz zu schnellerem Wachstum feststellen können. Sobald stärkere Ermattung verspürt wird, sind alle Klimm-, Kletter- und Gehübungen auf 2—3 Tage einzustellen und durch reichlichen Schlaf oder Ruhiglagerung zu ersetzen. Kann ein junger Mann diese Selbstbehandlung ein bis zwei Jahre streng durchführen, so wird seine Figur in bezug auf Längenwachstum zu der nach der vorhandenen Anlage möglichen höchsten Entwicklung gelangen.

Man darf — und das gilt besonders für ältere Personen — nicht übersehen, daß die schlaffe Haltung, das Gewicht des Bauchinhaltes und die Schwere des Kopfes bezw. die Zusammendrückung des Halses im Verein mit der Krümmung der Wirbelsäule, wozu noch die Pressung der Zwischenwirbelscheiben kommt, die Körperlänge um 4—8 cm verkürzt erscheinen läßt. Gelingt es, alle hemmenden Faktoren zu beseitigen und die Funktionsfähigkeit der erwähnten Organe so zu erhöhen, daß die Tendenz zu Krümmung verschwindet und volle natürliche Straffheit an deren Stelle tritt, dann erscheinen wir um mehrere Zentimeter größer und die Figur macht durch ihre Haltung allein schon einen imponierenden, günstigen Eindruck. Abbildung 65 veranschaulicht das Gesagte in deutlicher Weise.

Uebrigens muß darauf aufmerksam gemacht werden, daß bei Personen, die „kleinen Rassen" entstammen oder in deren Familien Kleinheit des Körpers bei sonst guter Gesundheit eine „Familien-

Eigentümlichkeit" ist, trotz aller Versprechungen der smarten Yankees ebenso vergeblich alle Vorschriften anwenden werden wie alte Leute, bei denen der Abstieg der Lebenslinie bereits begonnen hat.

Indessen vermögen auch „kleine" Leute zu imponieren, wenn sie es verstehen ihre Figur richtig zu behandeln. Ein „Riese" kann bei unangemessenem Verhalten unfreiwillig komisch wirken, ein Zwerg dagegen Ehrfurcht gebieten. Es ist damit geradeso wie mit der Häßlichkeit vieler Redner, Schauspieler und Sänger: man vergißt sie, sobald hervorragende Leistungen sie vergessen machen. Die Geschichte erzählt uns von vielen bedeutenden Männern, die körperlich klein waren, aber ihren Zeitgenossen gewaltig zu imponieren wußten. Es seien hier nur „Pipin der Kurze", „Prinz Eugen, der edle Ritter", „Friedrich der Große von Preußen", „Napoleon der Erste" und von Künstlern der berühmte „Ludwig Devrient" genannt, der ungeachtet seiner „kleinen" Figur als König Lear eine ungeheure Wirkung erzielte und insbesondere bei den Worten „Jeder Zoll ein König" durch imposantes Auftreten seine Kleinheit vollständig vergessen machte. Die Wirkung jeder Erscheinung liegt eben in der Art ihrer Bewegung, nicht in ihrer Länge.

Kleine Menschen glauben oft durch Nachahmung der Haltung und Bewegung Großer zu imponieren und sie erzielen das Gegenteil. Vom Erhabenen zum Lächerlichen ist auch hier nur ein Schritt. Ein Zwerg darf sich nicht aufblähen und stolz recken, er darf nicht große, gravitätische Bewegungen machen. Die Grandezza des hochgewachsenen Spaniers würde beim zwerghaften Japaner komisch wirken.

Anmut der Bewegung ist die wichtigste Vorbedingung für kleine Menschen, die durch ihr Auftreten Eindruck machen wollen. Sie sollten runde, kurze, nicht zu langsame Bewegungen machen. Der Gang der Kleinen sei leicht und graziös, sie sollten niemals durch schwere oder auch nur bedächtige Schritte wirken wollen. Diese stören die Harmonie des Eindruckes. Haltung und Gesten müssen stets zur Figur passen.

Dennoch soll auch der kleine Mann eine gewisse Festigkeit und Energie in Gang und Haltung bekunden, jede Unsicherheit, jede nervöse Hast läßt seine körperliche Unzuträglichkeit nur noch auffallender erscheinen. Zwerge sollen auch nicht etwa martialische Schnurrbärte oder lange Vollbärte tragen. Der Hals muß bei ihnen

unbedingt zur Geltung kommen. Langer Hals läßt den Menschen größer erscheinen.

Auch die Kleidung ist zu beachten. Meist wandern kleine Menschen mit langschößigen Gehröcken und hohen Zylinderhüten herum. Das ist falsch. Ein langes glattes Gewand, ein Talar macht groß, ein Taillenrock nur in bestimmten Fällen. Glatte lange Flächen sind hier zu empfehlen. Sacko=Jacketts aus schmal gestreiften dunklen Stoffen eignen sich für kleine Menschen, nicht helle oder karrierte Anzüge. Dunkel macht schlank und lang.

Das sind die den „Kleinen" zu gebenden Ratschläge. Vergeblich werden sie Riesenwuchs erstreben, und sie mögen Trost finden in dem Bewußtsein, daß die innere, die Geistes= und Seelengröße ebenso oft bei kleinen wie bei großen Menschen gefunden wird.





Wie Allzumageren und Allzufetten geholfen werden kann.

Wie der Pilger in dem bekannten Gedicht, mit seinem Kreuz unzufrieden, vom Schöpfer ein anderes leichteres erbittet, so sind die meisten Menschen mit ihrer Figur nicht völlig einverstanden. — Bisweilen liegt ja für ihre Unzufriedenheit Grund vor, oft aber auch nicht. Schlanke Personen wünschen sich häufig etwas Fettansatz, andere wieder, besonders Damen, denen eine gewisse Rundlichkeit ganz hübsch „zu Gesicht steht", möchten mager werden. Die einen wie die anderen finden Anleitung zur Erfüllung ihrer besonderen Wünsche im vorliegenden Werke. In diesem Kapitel aber wollen wir uns speziell mit den „Allzumageren" und den „Allzufetten" beschäftigen.

Beides sind Erscheinungen krankhafter Art, sobald durch sie Abweichungen vom normalen Gewicht bedingt sind. Unser „Normalgewicht" erfahren wir sehr leicht, wenn wir uns nackt wiegen. Das Gewicht des normalen Menschen soll ungefähr soviel Kilogramm betragen, als er Zentimeter über 100 mißt. Ein Mensch von 1,70 m Größe muß also 70 kg wiegen. Wer sich aus irgend welchen Gründen nackt nicht zu wiegen vermag, der besorge das wichtige Geschäft in angekleidetem Zustande, kleide sich um und wiege nunmehr die Kleidung, deren Gewicht er von dem Erstergebnis abzuziehen hat. Wer sein normales Gewicht kennt, der wird auch zu beurteilen vermögen, ob er zu mager oder zu fett ist. 1 oder 2 kg spielen selbstverständlich bei Erwachsenen keine Rolle.

Wenn Personen ihr Normalgewicht nicht zu erreichen vermögen, sondern ungeachtet eines trefflichen Appetites nur, wie man sagt, aus Haut und Knochen bestehend, kann diese Erscheinung ebenso-

wohl in krankhaften Zuständen, wie auch im Temperament begründet sein. — Nervöse, hysterische, unruhige, hastig arbeitende Menschen lassen sich gewöhnlich auch nicht einmal Zeit zur Nahrungsaufnahme. Sie schlingen die Bissen halbgekaut hinunter und der Verdauungsapparat ist nicht imstande, aus in dieser Form ihm zugeführten Speisen die erforderlichen Ernährungssäfte zu gewinnen. Hinzukommt, daß solche Personen auch noch oft Reizmittel zu sich nehmen, die geradezu eine Schwächung des Verdauungsapparates herbeiführen. Näheres hierüber habe ich in dem Kapitel über „das Darben bei gefülltem Magen" gesagt.

Wo es sich um Krankheitszustände handelt, wird man natürlich zunächst die Ursachen beseitigen müssen. Oftmals ist der Grund der Magerkeit in einem vorhandenen „Mitesser" zu suchen, der in Form eines Bandwurmes den Verdauungskanal belastet. In anderen Fällen ist „Schlaflosigkeit", oder Mangel an ruhigem und tiefen Schlaf die Ursache der Magerkeit. Ist indessen eine Ursache nicht zu finden und wird die Magerkeit dennoch lästig empfunden, so hat der Magere zunächst durch Ausführung unserer Muskelübungen eine Kräftigung der in Frage kommenden Organe anzustreben.

In einigen Fällen fand ich die Ursache des sogenannten schlechten Aussehens und der Magerkeit in einem hochgradigen Lufthunger. Es handelt sich hier meist um Frauen, die tagsüber an der Nähmaschine sitzend, bei geschlossenem Fenster in schlechtester Luft arbeiten, oder in stinkender Küche ihre Wirtschaft besorgen mußten. Hier wird regelmäßige Tiefatmung bei geöffnetem Fenster sehr bald Wandel schaffen; weiter sollen solche Personen, nachdem die im 9. Kapitel vorgeschriebenen Uebungen 14 Tage oder 3 Wochen hindurch regelmäßig durchgeführt wurden, sich daran gewöhnen, recht oft k l e i n e M a h l z e i t e n zu sich zu nehmen. Sie sollten bei jeder der üblichen Mahlzeiten essen, d. h. morgens und nachmittags nicht nur eine Tasse schlechten Kaffees trinken, sondern eine Tasse ungekochte Milch und dazu Zwieback, Brot u. dgl., langsam und mit Aufmerksamkeit kauen. Sodann ist regelmäßiges Milchtrinken unerläßlich. Morgens und abends 1½ Stunden vor dem Schlafengehen muß ½ Liter ungekochte Kuh- oder Ziegenmilch genossen werden. Diese Milch darf der Patient indessen nicht trinken, sondern er muß sie durch einen Strohhalm oder eine ganz dünne Glasröhre saugen und zwar soll er nach jedem dritten oder vierten Zuge absetzen, tief atmen und alsdann erst

das Saugen wieder fortsetzen. Nach dem Milchgenuß sind 10—15 Minuten Ruhe, d. h. sitzen in der Sofaecke oder im Stuhl notwendig.

Als Getränke sind neben Milch auch alkoholfreie Obstweine zu empfehlen; ebenso soll der Magere dünne Suppen genießen, die aber bei der Mittagsmahlzeit erst *nach* den festen Speisen genommen werden, wie dies — durchaus hygienisch — bei den Italienern und Engländern üblich ist. —



Abbild. 71.

Das Essen hat stets *mit Ruhe und Aufmerksamkeit zu geschehen*, d. h. der Magere setze sich zur Mahlzeit und nehme sich vor, dieser eine bestimmte Zeit, 10, 20 oder 30 Minuten zu widmen, und sie nicht früher zu beenden. Jenes hastige, „im Fluge essen" ist's ja sehr oft, was die Magerkeit verschuldet.

Sodann soll der Magere unter allen Umständen *viel schlafen*. Früh zu Bett, 8—10 Stunden Schlaf sind Bedingung.

Geschlechtlicher Verkehr ist möglichst einzuschränken. Es mögen

vor allen Dingen magere Männer bedenken, daß ein Tropfen Samenflüssigkeit gleich ist ca. 80 Tropfen Blut.

Um nun das eingefallene sogen. magere Gesicht günstig zu beeinflussen, die Halsfalte zu beseitigen und die Büste zu verschönern, ist neben den allgemeinen gymnastischen Uebungen auch noch Schultergymnastik zu treiben, wie sie die Figuren 70, 71 und 72 erläutern.



Abbild. 72.

Die Hände werden am Hinterhaupt gefalten, darauf die Schultermuskeln unter starker Willenskonzentration gespannt. Hierauf wird tief ein- und ausgeatmet. Die Hände werden nunmehr gelöst, langsam gestreckt und so in die Haltung übergeführt, die Abbild. 75 zeigt. Diese Doppelübung wird drei- bis achtmal wiederholt.

Im Luftbade ist auch das Gerwerfen als vorzügliche Schulterübung zu empfehlen. Abbild. 73.

Ferner würde bei Frauen zu dieser Schultergymnastik auch noch das Tragen leichter Lasten auf dem Kopfe notwendig sein. 5—10 Minuten werden Holzfäßchen und dergl. auf dem Kopfe balanziert. Weiter ist Selbstmassage der Brüste von den Warzen nach dem Körper hin auszuführen. Dazu kommen Stimmübungen, um den Hals zu kräftigen.

Ein Korsett darf in keinem Falle getragen werden. Als Ersatz empfehle ich ein Busentuch wie dies unsere Abbild. 61, 62, 63 zeigen



Abbild. 73.

Soll die Backenmuskulatur gestärkt werden, sollen die eingefallenen dünnen Wangen sich in wohl gerundete verwandeln, so wird es notwendig sein, durch irgend ein dünnes kurzes Röhrchen fünf bis sechsmal täglich je 2—4 Minuten lang Luft hindurch zu blasen, d. h. der Uebende holt tief Atem durch die Nase und stößt den Atem mit aufgeblasenen Backen durch das kleine Röhrchen von höchstens 2 mm Durchmesser langsam aber energisch aus. Wir sehen bei Trompetern und Hoboisten, daß schon nach wenigen Monaten

deren Backenmuskulatur infolge der Anstrengung sich kräftigt, die Backen gut durchblutet werden und normale Form wie auch rosige Farbe bekommen. — Werden diese Angaben einige Monate hindurch gewissenhaft befolgt, so wird, wie die Erfahrung lehrt, bei Abwesenheit hindernder Krankheitserscheinungen sehr bald ein wohlproportioniertes Aussehen zu gewinnen und der Anschein der Magerkeit verschwunden sein.

Anders ist's mit der Fettleibigkeit. Die Allzufetten sind der Mehrzahl nach zu starke Esser.

Bitte, nicht grob werden, verehrter Leser; ich sagte nicht „alle", sondern die Mehrzahl. Es ist mir durchaus bekannt, daß die meisten Fettleibigen behaupten, recht wenig zu essen; und im Vergleich mit ihrer Umgebung ist dies auch tatsächlich oftmals der Fall. Damit ist indessen noch lange nicht bewiesen, daß das täglich aufgenommene angeblich geringe Nahrungsquantum für den Haushalt ihres Körpers nicht doch noch zu groß ist. Wie es Maschinen gibt, die sparsam arbeiten, d. h. mit wenig Heizmaterial auskommen, während andere dafür große Mengen verbrauchen, so ist es auch mit lebenden Organismen. Es kommt auf die Quantität ebenso wie auf die Qualität an. Man lese nur das Kapitel vom Darben bei gefülltem Magen recht aufmerksam durch, dann wird man mich auch verstehen.

Die Ursache der Fettleibigkeit liegt entweder in zu reichlichem essen, in zu reichlichem trinken oder in zu geringer körperlicher Arbeit. Oftmals natürlich kommen alle drei Faktoren in Betracht, wobei immer noch die individuelle Verschiedenheit zu berücksichtigen ist.

Die Blutarmut und Nervosität, über welche verschiedene Fettleibige klagen, sind lediglich Folgeerscheinungen der genannten drei Ursachen, bezw. der Fettzunahme, obwohl nicht zu leugnen ist, daß ihr Vorhandensein wiederum die Fettleibigkeit begünstigt.

Weil man bisher die Tatsache übersah, daß Fett sowohl aus in der Speise aufgenommenen Fetten wie auch aus Eiweiß und aus Kohlehydraten gebildet werden kann, deshalb hat man bisher bei der Behandlung der Fettleibigen auch nur geringe Erfolge erzielt.

Die Diät muß dies berücksichtigen, ebenso wie sie das Flüssigkeits- und das Arbeitsquantum genau festzustellen hat. — Der Fettleibige wird zunächst darauf achten müssen, daß seine Herztätigkeit nicht durch

die vorgeschriebene Kur leidet. — Dr. Ziegelroth*), der bei Fett- leibigen bedeutende Erfolge erzielte, gibt folgenden Speisezettel an, der allerdings nach Umständen modifiziert werden soll:

„Früh die erste Mahlzeit um 8 Uhr, bestehend aus frischem Obst oder ausgeschmortem Obst (ohne Zucker zubereitet).

Die zweite Mahlzeit ca. 10 Uhr: eine kleine Tasse dünner Tee und eine Scheibe Schrotbrot.

Die dritte Mahlzeit ca. 12 Uhr: Gemüse und Braten ohne Sauce, einige Kartoffeln.

Die vierte Mahlzeit ca. 2 Uhr: Salat (mit Zitronensaft, ohne Essig und Oel).

Die fünfte Mahlzeit ca. 4 Uhr: frisches Obst

Die sechste Mahlzeit ca. 6 Uhr: roher Schinken (evtl. dafür gelegentlich ein Ei, Kaviar, Austern, Fisch und andere Frutti di mare) Gemüse.

Die siebente Mahlzeit ca. 8 Uhr: Obst.

„Ich empfehle besonders alles", fügt Dr. Ziegelroth diesem Speisenzettel hinzu, „was roh, d. h. ungekocht zu genießen ist. Und zwar deshalb, weil durch das Kochen ein sehr wichtiger Teil der Nahrung, gewisse Salze, besonders Kalk und Eisen führende zerstört resp. unverdaulich werden."

Ich bin der Ansicht, daß bei den meisten Fettleibigen die Kur insofern noch strenger sein dürfte, als das Obst und die Salate die Hauptnahrung bilden, und zum Frühstück, Vesperbrot und Abend- essen genossen werden müssen.

Größte Aufmerksamkeit ist dem Kauakt zuzuwenden. Dr. Horace Fletscher fordert, daß jeder Bissen so lange gekaut werde, bis er sich mit Hilfe des Mundspeichels verflüssigt hat und nun durch die Reflex- bewegung der Schlundmuskulatur hinuntergeschluckt wird. Kann der Fettleibige eine solche Kaukur durchführen, dann wird er sein Fett los, ohne deshalb schwach oder gar herzleidend zu werden.

Sodann ist Alkohol, dieser allergrößte Fettbildner, auf das strengste zu meiden. Insbesondere gilt dies vom Bier. — Von Durst- kuren habe ich wenig Erfolge gesehen. Sie quälen den Fettleibigen und beeinflussen seine Stimmung in ungünstiger Weise. — Der Fett- leibige gewöhne sich daran, stets eine Frucht, Weintrauben, Apfelsinen

*) Dr. Ziegelroth: Die physikalisch-diätetische Behandlung Fettleibiger und Zuckerkranker. Berlin 1905.

oder Aepfel bei sich zu führen oder bei Durst nur schluckweise zu trinken. Bei der Mahlzeit ist das Trinken ebenso aufs strengste verboten wie nach der Mahlzeit der Mittagsschlaf. — Im Sommer sind stundenlang dauernde Luftbäder zu nehmen, im Winter solche von 3—6 Minuten Dauer im Zimmer, d. h. Märsche bei geöffnetem Fenster, nackt oder im Lufthemd. — Auf Tiefatmung hat der Fettleibige ganz besonders zu achten, wenn sein Fett verbrannt werden soll. — Wer nicht tägliche Massage haben kann, der treibe Selbstmassage mit einem Kugelapparat und nehme rationelle Muskelklopfungen vor, wie sie Abbild. 32 zeigt. — Die gymnastischen Uebungen sind mit größter Sorgfalt auszuführen und allwöchentlich ist **mindestens** ein elektrisches Lichtbad bezw. ein Heißluft- oder Dampfkastenbad zu nehmen. Ferner darf der Fettleibige weder einen täglichen Spaziergang scheuen, noch auch irgend welcher körperlichen Arbeit ausweichen. Ausarbeitung der Muskeln verhindert Fettbildung und befördert die Fettverbrennung. Darum gilt es, wenig zu essen und tüchtig zu arbeiten. — Jede Mark, die verzehrt wird, sollte der Fettleibige mit seiner Hände, d. h. mit körperlicher Arbeit verdienen, dann würde sein Schmerbauch sehr bald für immer verschwinden.



Aus der Fülle der

« « Kritiken » »

über R. Gerlings Buch **«Der vollendete Mensch»**, das zur Zeit ins **französische** und **spanische** (für Südamerika) übersetzt wird, nachdem die holländische Uebersetzung bereits erschienen ist, seien hier auszugsweise einige Stellen wiedergegeben:

Das Echo: Es ist ein seltenes Buch, das recht viele lesen und verbreiten und dessen Lebenslehren sie **durchführen müssen.**

Deutsche Warte: Wir können das Werk **allen** denen die an ihrer eigenen Vervollkommnung **arbeiten wollen, bestens empfehlen.**

Prakt. Wegweiser. Ein gutes, ernstes Buch, das wir empfehlen können.

Die Feder. (Dr. Max Hirschfeld.) So gewiß wir dies letzte (das Buch des dänischen Ingenieurs Müller) für Humbug halten, so empfehlenswert scheint uns das vorliegende Werk Gerlings, eines jener Bücher, die für den Leser **einen unschätzbaren praktischen und idealen Gewinn bedeuten.**

Der Alkoholgegner. (Dr. H. Stanger.) Dieses Buch (Müllers) hat gewiß seine Vorzüge, aber noch größer scheinen uns die des „Vollendeten Menschen" von Reinh. Gerling zu sein, der tiefer und gründlicher ist . . . Gerling hat auch sein System, das er im Texte und Bilde entwickelt. Schön und beachtenswert sind seine Betrachtungen über Gesang und Tanz, die auf tiefes Verständnis schließen lassen.

Der Eigene. (Adolf Brand.) „Der vollendete Mensch" ist die wertvollste Schrift, die auf dem Gebiete der Gesundheitspflege und der Körperkultur bisher geschrieben worden ist.

Gesundheitsfreund. „Der vollendete Mensch" ist ein hygienisches Buch für Gesunde, aber es wird vielen, besonders chronischen Kranken den Weg zur Gesundheit weisen.

Naturarzt. (Paul Schirrmeister.) . . . . Ich muß gestehen, als ich den Titel las, hatte ich die Empfindung, hier wird etwas viel versprochen: Vollendete Menschen sollen wir werden. Die Einführung des Buches belehrte mich jedoch bald darüber, in welchem Sinne Gerling die „Vollendung" sich denkt. Er will die im modernen, unfertigen, unerzogenen, unentwickelten Menschen vorhandenen Anlagen und Anfänge zur vollendeten Reife entwickeln. Erst wenn es uns gelingt, die Harmonie zwischen Leib und Seele, Körper und

Geist zu erreichen, oder, da sie der Mensch früherer Kulturblüten schon in höherem Grade als wir besaß, sie wieder zu finden, dann erst ist an einen Aufstieg zum „vollkommenen“ Menschen zu denken. . . . .

Die Vollendung ist also die Voraussetzung für unser Ringen nach Vollkommenheit, nach dem totalen universellen Menschen, das seit je und besonders in unseren Tagen die Geister bewegt.

Gerling formuliert hier geradezu die Mission der Naturheilbewegung aufs neue und steckt das Ziel allen sichtbar immer höher. . . . .

Das eine aber zeigt das Buch Gerlings jedem glänzend, das ist seine kolossale gründliche Literaturkenntnis. So ist besonders das Kapitel „Es freue sich, wer da atmet im rosigen Licht“ eine meisterlich hervorragende Darstellung der Lichttherapie und der Freilichtgymnastik geworden, deren reiche Literaturhinweise direkt eine Fundgrube für den Forscher erschließen. Das gilt aber auch für die übrigen Kapitel. Alle eröffnen sie dem Leser weite Ausblicke auf die Gedanken anderer Denker aus allen Lebensgebieten und beweisen auch damit die universelle Bedeutung der von Gerling angebahnten Lebensgestaltung. Wie sie zu handhaben sein wird, das zeigen die Schlußkapitel.

Es ist ein seltenes Buch, das alle unsere Anhänger lesen und verbreiten und dessen Lebenslehren sie durchführen müssen.

Neue Heilkunst. (Willy Vierath.) . . . . . Wer Gerlings Gedanken in diesem Buche erfaßt hat, der gewinnt's lieb, herzlich lieb. . . . . Ist Kleinschrod der Philosoph und theoretische Begründer unseres therapeutischen Lehrgebäudes, so gebührt Gerling das unbestreitbare Verdienst, unser größter Wecker und Erzieher zu sein. Durch dieses Buch hat ers bewiesen. . . . Ich glaube, daß dieses Buch für uns ein neues Evangelium ist, ein neuer Ansporn zu weiterem, gedeihlichen Arbeiten auf dem Felde der Menschenzüchtung.

Nachrichtenbl. d. Westdeutsch. Gruppe: Das Buch sei dringend empfohlen.

Der Mensch. Der Inhalt des . . . bietet eine Fülle wertvoller Anregungen und ist ein treffliches Geschenk für alle Gelegenheiten. Demjenigen, dem die Regeln einer allseitigen Lebensreform noch verhüllte Wahrheiten sind, wird das Buch eine Quelle vielseitiger Aufklärung und ein praktischer Wegweiser zu körperlicher Gesundung sein.

Ostasiatischer Lloyd. Es gibt gute Bücher über gesundes Leben und über Gymnastik. Eins der besten ist Reinh. Gerlings „Der vollendete Mensch“ . . . . Es ist ein geistreiches Buch. . .

Soweit bekannt, beschäftigten sich weitere 47 Tages- und Fachzeitschriften mit dem Werke und sprachen sich — abgesehen von unwesentlichen Ausstellungen — anerkennend aus. Ein einziges in Hannover erscheinendes Monatsblatt der Naturheilbewegung kritisierte den Gesamtinhalt in abfälliger, sich selbst allerdings widersprechender Weise.



Erläuterungen zur Uebungstafel.

a. Für die Uebungen im Bett:

Nach dem Erwachen entferne die Bettdecke, nimm Rückenlage ein, atme 2—3mal tief und langsam ein.

Mache jede Uebung langsam unter Anspannung des Willens.

Atme nach jeder Uebung **tief** und **langsam** ein und aus. Noch besser ist Ausatmung mit lautem Sington, an- und abschwellend: la—a--a—a—a.

Gehe nach jeder Uebung **langsam** in die Ausgangsstellung zurück. Jede Hast, jede plötzliche Unterbrechung der Spannung ist zu widerraten. Das An- und Abschwellen eines Tones sei vorbildlich für die Uebungen.

	I. und II. Woche	III. u. IV. Woche	V. u. VI. Woche	VII.—X. Woche
Mache **Uebung**	1 = 2mal	2mal	3mal	4mal
„ „	2 = 2 „	3 „	4 „	3 „
„ „	3 = 2 „	3 „	3 „	4 „
„ „	4 = 0 „	2 „	2 „	3 „
„ „	5 = 0 „	0 „	1 „	2 „
„ „	6 = 0 „	0 „	0 „	2 „

Darauf **Ruhiglagerung** und 2—3 Tiefatmungen.

Waschung. Verlasse das Bett. — Reinige die Hände und Arme mit kaltem Wasser und Seife; — erneuere das Wasser und wasche darauf Gesicht, Hals und Nacken mit Wasser und Seife. — Wiederum Erneuerung des Wassers und nunmehr — ohne Seife — Abwaschung des ganzen Körpers mit den nassen Händen; Gesicht ins Wasser eintauchen, Augen öffnen und schließen; — Hals, Nacken, Brust, Unterleib, Rücken, Schenkel, Beine abreiben, sodann Füße (eventl. mit Seife) waschen. — Nicht abtrocknen! —

Kurze **Streichmassage:** Von den Füßen nach den Knieen, weiter nach den Hüften; von den Händen nach den Schultern usw. —

Korpulente Personen, Frauen mit starken Hüften machen nun Muskelklopfung. (Siehe S. 129.)

Hierauf folgen die **Uebungen.** Schwächliche Personen steigern die Zahl der Uebungen **vierzehntäglich**, kräftigere **wöchentlich** um je eine. **Jede Uebertreibung ist vom Uebel** und sollte streng vermieden werden. In der Beherrschung erst zeigt sich der Meister! —

Wähle die Uebungen nach Maßgabe deines Berufes!

Schlosser, Schmiede, Tischler, Maler und andere Handwerker, die im Berufsleben **Hände und Arme** anstrengen müssen, brauchen die Uebungen 7 — 8 — 9 — 9a — 10 — 11 — 12 nur je einmal täglich vorzunehmen.

Briefträger, Stadtreisende und andere berufsmäßige Fußgeher hingegen werden Uebung 2 — 3 — 4 — 5 — 13 — 15 — nur je einmal zu machen haben.

Steigerung der Uebungen:

I. Woche	II. Woche	III. u. IV. Woche	V. u. VI. Woche	VII.—X. Woche
Uebung 7 = 3mal	4mal	5mal	3mal	4mal
„ 7a = 3 „	4 „	5 „	3 „	4 „
„ 8 = 0 „	2 „	3 „	4 „	5 „
„ 9 = 0 „	2 „	3 „	4 „	5 „
„ 9a = 0 „	2 „	3 „	4 „	5 „
„ 10 = 0 „	0 „	2 „	2 „	3 „
„ 11 = 0 „	0 „	0 „	1 „	1 „
„ 12 = 4 „	6 „	8 „	8 „	8 „
„ 12a = 1 „	1 „	1 „	1 „	1 „
„ 13 = 4 „	6 „	8 „	8 „	7 „
„ 14 = 0 „	0 „	1 „	2 „	3 „
„ 15 = 0 „	1 „	1 „	2 „	2 „
„ 16* = 0 „	0 „	0 „	1 „	2 „
„ 17 = 0 „	2 „	0 „	4 „	6 „
„ 18 = 1 „	1 „	1 „	1 „	1 „
„ 19 = 0 „	0 „	1 „	1 „	1 „
„ 20 = 1 „	1 „	1 „	1 „	1 „
„ 21 = 1 „	1 „	1 „	1 „	1 „

Um die steigende Zahl der Uebungen nicht zeitraubend werden zu lassen, empfiehlt es sich, von der siebenten Woche ab einige Uebungen auszuschalten und abwechselnd vorzunehmen. So kann Bettübung **Nr. 6** mit Uebung 18 abwechseln, ebenso ersetzt **Uebung 14** die Uebungen 9, 9a und 10 teilweise. Uebrigens sollen ja nur von beruflich in geringem Maße körperlich Tätigen alle vorgeschriebenen Uebungen gemacht werden und sie lassen sich, wenn man erst eine gewisse Routine besitzt (selbst bei Beachtung der für die VII.—X. Woche gegebenen Vorschriften), bequem in 20—25 Minuten durchführen.

*) Diese Uebung kann auch im Bett vorgenommen werden.



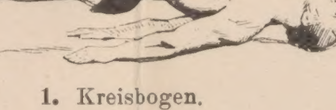
Übungstafel.

Beilage zu Reinh. Gerling: Der vollendete Mensch.

Reinh. Gerling,
Der vollendete Mensch
II. Auflage.
Gebd. 4 Mk., broch. 3 Mk.

Verlag: Bundesvorstand
d. Vereins f. naturgemässe
Lebens- u. Heilweise (E. V.)
Berlin S. 59.

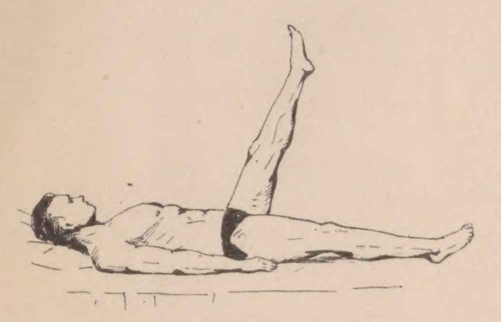
a) Übungen im Bett

1. Kreisbogen.




2. Beinstreckung, rechts.



3. Beinstreckung, links.



4. Kniestreckung.

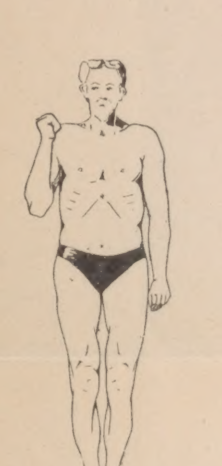


5. Beinstreckung, beiderseitig.

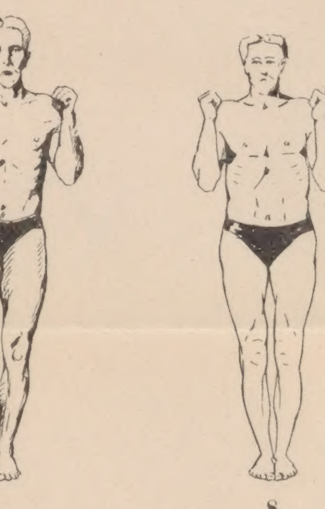


6. Aufrichten im Bett.

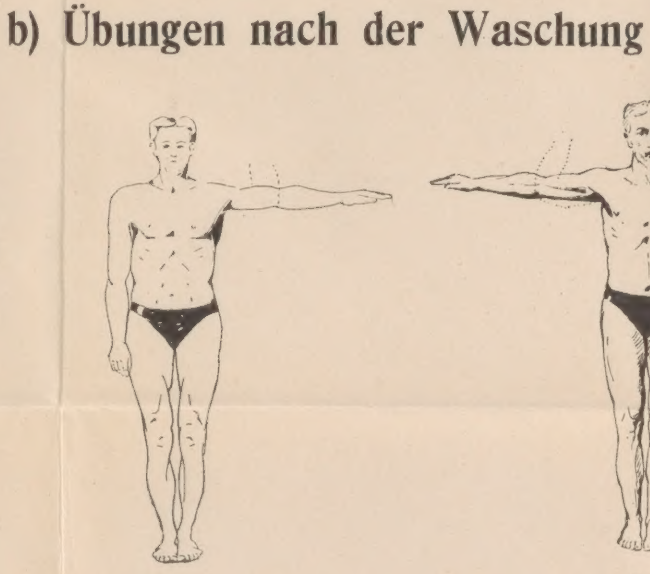
b) Übungen nach der Waschung



7.



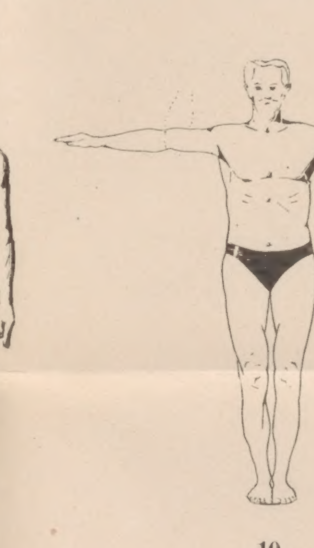
7a.



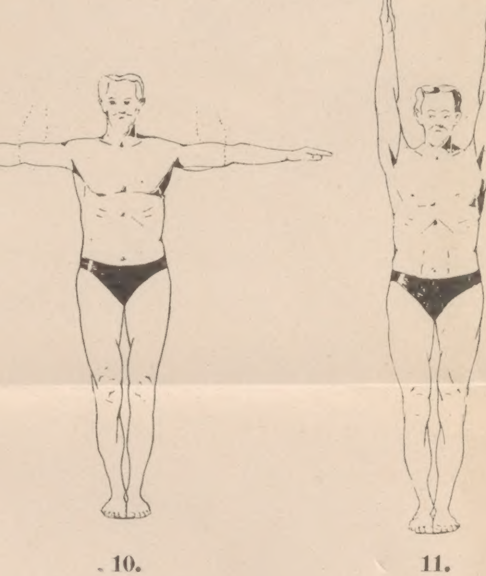
8.



9.

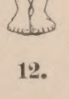


9a.



10.

11.

12.



12a.



13.



14. Gr. Knie-Ellenbogenbeuge.



15. Seitl. Finger- u. Fusspitzenstand.



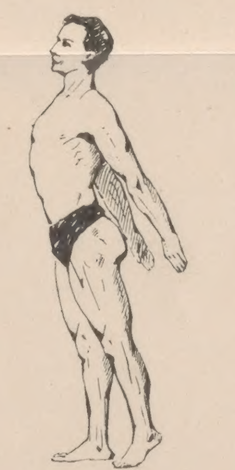
16. Vorderseitl. Zehen- u. Fusspitzenstand.



17.



18.



19I.



19II.

**Preis
der Übungstafel
50 Pfg.**



20a. Armspannung.



20b. Armspannung.



21. Kopfkreisen.

**Erläuterungen
zur Übungstafel auf Seite
191 und 192 des Buches:
Der vollendete Mensch.**

Dr. Selle & Co., Berlin N. 24.

